

Rassegna Stampa



**GIORNATA
MONDIALE
PER IL
CUORE** 29 SET

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

Comunicato Stampa

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

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 Barillà, 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”.

- **Indice:**

AGENZIE DI STAMPA

ANSA, *Quasi 2 milioni i giovani ipertesi, rischiano infarto e ictus;*

https://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/medicina/2023/09/26/quasi-2-milioni-i-giovani-ipertesi-rischiano-infarto-e-ictus_74e2bb50-265e-491f-a83b-0fcf313019bc.html

ANSA^{it}

RUBRICHE

Quasi 2 milioni i giovani ipertesi, rischiano infarto e ictus

Giornata Mondiale del Cuore, i consigli della Società
Italiana di Cardiologia



Redazione Ansa

ROMA - Settembre 26, 2023 - News

ANSA, *Giovani ipertesi per stress e stili di vita, 1 su 10 rischia infarto o ictus*;

https://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/medicina/2023/09/26/giovani-ipertesi-per-stress-e-stili-di-vita-1-su-10-rischia-infarto-e-ictus-per_0dfdc212-caca-426c-aca1-58134fe848ae.html

SALUTE&BENESSERE Medicina Naviga

Giovani ipertesi per stress e stili di vita, 1 su 10 rischia infarto e ictus



Evitabili 8 morti su 10 per malattie cardiovascolari. Il 29 giornata mondiale

ROMA, 27 settembre 2023, 09:12
Redazione ANSA

ANSAcheck
Contenuto verificato

Giovani ipertesi, uno su 10 rischia infarto e ictus - RIPRODUZIONE RISERVATA

Condividi
f X e ...

Cardiache
Funzioni essenziali
Morte

I ipertesi da giovani e più a rischio di avere un infarto o un ictus già prima dei 50 anni.

Non è una situazione rara ma, complice lo stress, riguarda un over 35 su 10, praticamente quasi 2 milioni di persone in Italia. A mettere in guardia è la Società Italiana di Cardiologia (Sic) in vista della Giornata mondiale del Cuore, che si celebra il 29 settembre. Mentre i cardiologi ospedalieri ricordano che le malattie cardiovascolari uccidono 230.000 persone ogni anno nel nostro Paese, ma il decesso è spesso prevenibile.

Adnkronos (Home Page), *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 milioni di under 35*;

https://www.adnkronos.com/salute/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-mln-under-35-e-bimbi-6-11-anni_JaxaHx83mprSNCEBj6wHN

< Tu 26/09/23, 13:47 Tutti i media

adnkronos 1963-2023 ULTIM'ORA

Home Salute

Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni

26 SETTEMBRE 2023 | 12:16
REDAZIONE ADNKRONOS
LETTURA: 3 MINUTI

f X ...



STAMPA SPECIALIZZATA

Quotidiano Sanità, Cuore. Pressione alta da giovani: 1 su 10 rischia infarto o ictus prima della pensione;

https://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=116904

Il Sole 24 Ore Sanità 24, Cuore, pressione alta da giovani: 1 su 10 rischia infarto o ictus prima della pensione. Due milioni gli under 35 italiani ipertesi;

<https://www.sanita24.ilsole24ore.com/art/medicina-e-ricerca/2023-09-26/cuore-pressione-alta-giovani-1-10-rischia-infarto-o-ictus-prima-pensione-due-milioni-under-35-italiani-ipertesi-091211.php?uuid=AF1403z&>



Panorama della Sanità, Cuore, pressione alta da giovani: 1 su 10 rischia infarto o ictus prima della pensione;

<https://www.panoramasanita.it/2023/09/26/cuore-pressione-alta-da-giovani-1-su-10-rischia-infarto-o-ictus-prima-della-pensione/>

Sanità informazione, *Allarme pressione alta da giovani, 1 su 10 rischia infarto e ictus prima della pensione;*

<https://www.sanitainformazione.it/salute/allarme-pressione-alta-da-giovani-1-su-10-rischia-infarto-e-ictus-prima-della-pensione-attendere/>

Doctor 33, *Ipertensione giovanile, uno su 10 rischia infarto o ictus in età adulta. Sic: controlli sin dall'adolescenza;*

<http://www.doctor33.it/politica-e-sanita/ipertensione-giovanile-uno-su-rischia-infarto-o-ictus-in-eta-adulta-sic-controlli-sin-dalladolescenza/>

il Farmacista, *Cuore. Pressione alta da giovani: 1 su 10 rischia infarto o ictus prima della pensione;*

https://www.ilfarmacistaonline.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=116904

In Salute, *Cuore, ipertesi due milioni di under 35 in Italia. 1 su 10 rischia infarto o ictus;*

<https://www.insalutenews.it/in-salute/cuore-ipertesi-due-milioni-di-under-35-in-italia-1-su-10-rischia-infarto-o-ictus/>

Sanità in Sicilia, *In Italia quasi 2 milioni i giovani ipertesi: rischiano infarto e ictus;*

<https://www.sanitainsicilia.it/in-italia-quasi-2-milioni-i-giovani-ipertesi-rischiano-infarto-e-ictus/>

Salute, *Allarme pressione alta: due milioni di giovani rischiano infarto e ictus;*

https://www.salute.eu/2023/09/26/news/infarto_pressione_alta_giovani_adolescenti-415863300/

STAMPA GENERALISTA

Il Foglio, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni;*

<https://www.ilfoglio.it/adnkronos/2023/09/26/news/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-mln-under-35-e-bimbi-6-11-anni-5712096/>

Libero, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni;*

<https://www.liberoquotidiano.it/news/adnkronos/37005617/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-mln-under-35-e-bimbi-6-11-anni.html>

La Repubblica, *Allarme pressione alta: due milioni di giovani rischiano infarto e ictus*;

https://www.repubblica.it/salute/2023/09/26/news/infarto_pressione_alta_giovani_adolescenti-415863300/



la Repubblica

Allarme pressione alta per 2 milioni di giovani, rischiano infarto e ictus



In occasione della Giornata Mondiale del Cuore 2023, gli esperti della Società Italiana di Cardiologia (SIC) raccomandano di iniziare a misurarla già da adolescenti, per prendersi cura della salute cardiovascolare e restare in salute a lungo

La Stampa, *Allarme pressione alta: due milioni di giovani rischiano infarto e ictus*;

https://www.lastampa.it/salute/2023/09/26/news/infarto_pressione_alta_giovani_adolescenti-415863300/

TGCOM 24, *Allarme pressione alta nei giovani: colpiti due milioni di under35*;

https://www.tgcom24.mediaset.it/salute/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-due-milioni-di-under35_70422251-202302k.shtml



HuffPost, *Allarme pressione alta: due milioni di giovani rischiano infarto e ictus*;

https://www.huffingtonpost.it/salute/2023/09/26/news/infarto_pressione_alta_giovani_adolescenti-415863300/

Messaggero Veneto, *Allarme pressione alta: due milioni di giovani rischiano infarto e ictus*;

https://messengeroveneto.gelocal.it/salute/2023/09/26/news/infarto_pressione_alta_giovani_adolescenti-415863300/

Il Secolo XIX, *Allarme pressione alta: due milioni di giovani rischiano infarto e ictus*;

https://www.ilsecoloxix.it/salute/2023/09/26/news/infarto_pressione_alta_giovani_adolescenti-415863300/

La Gazzetta del Mezzogiorno, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni*;

<https://www.lagazzettadelmezzogiorno.it/news/in-salute/1429536/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-mln-under-35-e-bimbi-6-11-anni.html>

Il Messaggero, *Allarme ipertensione nei giovani sotto i 35;*

Allarme ipertensione nei giovani sotto i 35

LA PATOLOGIA

Allarme pressione alta tra giovani. «In Italia quasi due milioni di under 35 hanno già i valori di pressione alterati, spesso senza saperlo. In gran parte dei casi per colpa di uno stile di vita sbagliato fatto di dieta scorretta, sedentarietà, fumo e alcol».

A fare il punto, in occasione della Giornata mondiale del cuore che si celebra il 29 settembre, sono gli esperti della Società Italiana di cardiologia che richiamano l'attenzione sull'importanza di tenere la pressione nella norma fin da giovani per ridurre il rischio cardiovascolare negli anni a venire. La Società evidenzia che ci sono troppi giovani ipertesi nel nostro Paese: il 14% degli under 35 ha già la pressione sopra a 120/80, e fino al 4% dei bimbi da 6 a 11 anni ha valori alterati.

«Un infarto a 50 anni, un ictus ancora prima di andare in pensione: è il destino che aspetta chi ha la pressione alta già a 18 anni. Come rivela uno studio svedese pubblicato su *Annals of Internal Medicine* - spiega Pasquale Perrone Filardi, presidente della Società Italiana di cardiologia, ordinario di Cardiologia e direttore della Scuola di Specializzazione in Malattie dell'Apparato Cardiovascolare all'Università Federico II di Napoli - Essere ipertesi in tarda adolescenza aumenta considerevolmente il rischio cardiovascolare da adulti».

Today, *Pressione alta da giovani: 1 su 10 rischia un infarto prima della pensione;*

<https://www.today.it/benessere/salute/pressione-alta-giovani-rischio-infarto.html>

La Nuova di Venezia, *Allarme pressione alta: due milioni di giovani rischiano infarto e ictus;*

https://nuovavenezia.gelocal.it/salute/2023/09/26/news/infarto_pressione_alta_giovani_adolescenti-415863300/

Il Piccolo, *Allarme pressione alta: due milioni di giovani rischiano infarto e ictus;*

https://ilpiccolo.gelocal.it/salute/2023/09/26/news/infarto_pressione_alta_giovani_adolescenti-415863300/

Gazzetta di Mantova, *Allarme pressione alta: due milioni di giovani rischiano infarto e ictus;*

https://gazzettadimantova.gelocal.it/salute/2023/09/26/news/infarto_pressione_alta_giovani_adolescenti-415863300/

Il Mattino di Padova, *Allarme pressione alta: due milioni di giovani rischiano infarto e ictus*;

https://mattinopadova.gelocal.it/salute/2023/09/26/news/infarto_pressione_alta_giovani_adolescenti-415863300/

Corriere delle Alpi, *Allarme pressione alta: due milioni di giovani rischiano infarto e ictus*;

https://corrierealpi.gelocal.it/salute/2023/09/26/news/infarto_pressione_alta_giovani_adolescenti-415863300/

La Tribuna di Treviso, *Allarme pressione alta: due milioni di giovani rischiano infarto e ictus*;

https://tribunatreviso.gelocal.it/salute/2023/09/26/news/infarto_pressione_alta_giovani_adolescenti-415863300/

La Provincia Pavese, *Allarme pressione alta: due milioni di giovani rischiano infarto e ictus*;

https://laprovinciapavese.gelocal.it/salute/2023/09/26/news/infarto_pressione_alta_giovani_adolescenti-415863300/

La Sentinella del Canavese, *Allarme pressione alta: due milioni di giovani rischiano infarto e ictus*;

https://lasentinella.gelocal.it/salute/2023/09/26/news/infarto_pressione_alta_giovani_adolescenti-415863300/

La Sicilia, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni*;

<https://www.lasicilia.it/ultimi-aggiornamenti/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-mln-under-35-e-bimbi-6-11-anni-1903412/>

Fortune, *Cuore: i rischi per i giovani e la proteina della longevità*;

<https://www.fortuneita.com/2023/09/26/cuore-i-rischi-per-i-giovani-e-la-proteina-della-longevita/>

Corriere Quotidiano, *Cuore, pressione alta da giovani: 1 su 10 rischia infarto o ictus prima della pensione*;

<https://corrierequotidiano.it/salute/cuore-pressione-alta-da-giovani-1-su-10-rischia-infarto-o-ictus-prima-della-pensione/>

Napoli Today, *Allarme pressione alta tra giovani: in Italia quasi 2 milioni di under 35 hanno valori alterati*;

<https://www.napolitoday.it/benessere/salute/pressione-alta-giovani-infarto.html>

Secolo d'Italia, *Pressione alta, è allarme tra i giovani e persino tra i bambini. I cardiologi: la prevenzione è indispensabile*;

<https://www.secoloditalia.it/2023/09/pressione-alta-e-allarme-tra-i-giovani-e-persino-tra-i-bambini-i-cardiologi-la-prevenzione-e-indispensabile/>

Mantova Uno, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni*;

<https://mantovauno.it/salute/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-mln-under-35-e-bimbi-6-11-anni/>

Sardegna Live, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni*;

<https://www.sardegna-live.net/news/salute/455626/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-mln-under-35-e-bimbi-6-11-anni>

Olbia Notizie, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni*;

<https://www.olbianotizie.it/24ore/articolo/692334-allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-mln-under-35-e-bimbi-6-11-anni>

Alto Adige, *Quasi 2 milioni i giovani ipertesi, rischiano infarto e ictus*;

<https://www.altoadige.it/salute-e-benessere/quasi-2-milioni-i-giovani-ipertesi-rischiano-infarto-e-ictus-1.3588841>

Giornale del Trentino, *Quasi 2 milioni i giovani ipertesi, rischiano infarto e ictus*;

<https://www.giornaletrentino.it/salute-e-benessere/quasi-2-milioni-i-giovani-ipertesi-rischiano-infarto-e-ictus-1.3588841>

Lo Speciale, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni*;

<https://www.lospecialegiornale.it/2023/09/26/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-mln-under-35-e-bimbi-6-11-anni/>

La Freccia, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni*;

<https://www.lafrecciaweb.it/2023/09/26/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-mln-under-35-e-bimbi-6-11-anni-cardiologi-secondo-uno-studio-svedese-chi-e-iperteso-gia-a-18-anni-rischia-un-infarto-a-50/>

L'Identità, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni*;

<https://www.lidentita.it/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-mln-under-35-e-bimbi-6-11-anni/>

Fai Informazione, *Essere ipertesi a 18 anni predispone ad infarto o ictus oltre i 60 anni: importante la prevenzione;*

<https://fai.informazione.it/ED602AE2-B75D-4F85-B3A6-565BDEB4EA9D/Essere-ipertesi-a-18-anni-predispongono-ad-infarto-o-ictus-oltre-i-60-anni-importante-la-prevenzione>

La Ragione, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni;*

<https://laragione.eu/adnkronos/salute-adnkronos/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-mln-under-35-e-bimbi-6-11-anni/>

Life Style, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni;*

<https://www.lifestyleblog.it/blog/2023/09/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-mln-under-35-e-bimbi-6-11-anni/>

Sbircia la Notizia, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni;*

<https://www.sbircialanotizia.it/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-mln-under-35-e-bimbi-6-11-anni/>

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

<https://www.imgpress.it/attualita/cuore-pressione-alta-da-giovani-1-su-10-rischia-infarto-o-ictus-prima-della-pensione-due-milioni-gli-under-35-italiani-ipertesi/>

Web Magazine, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni;*

<https://www.webmagazine24.it/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-milioni-di-under-35-e-bimbi-6-11-anni/>

True News, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 milioni di under 35;*

<https://www.true-news.it/flash-salute/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-milioni-di-under-35>

Padova News, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 milioni di under 35;*

<https://www.padovanews.it/2023/09/27/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-milioni-di-under-35/>

Oggi Treviso, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni;*

<https://www.oggitreviso.it/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-mln-under-35-bimbi-6-11-anni-au16145-317376>

Le raccomandazioni della Società italiana di cardiologia in occasione della Giornata del cuore

La pressione? Va misurata da adolescenti Agire subito per ridurre i rischi in futuro

Si stima che 2 milioni di under 35 italiani abbiano valori alterati a causa di stili di vita errati

ROMA - 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 Barillà, 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".

Come proteggere il cuore e ridurre il rischio di malattie

Quest'anno il messaggio della Giornata mondiale per il cuore, il prossimo 29 settembre, promossa in Italia dalla Fondazione Italiana Per il Cuore, membro nazionale della World Heart Federation, sarà "Per il cuore, con il cuore, per te". Il messaggio vuole essere un invito alla popolazione ad adottare tutti quei comportamenti che, riducendo i fattori di rischio, consentono di condurre uno stile di vita salutare, che aiuta a prevenire l'insorgenza, o l'aggravarsi di patologie cardiovascolari.

"Un chiaro messaggio per focalizzare l'attenzione su quella che è ancora la prima causa di morte nel

mondo (nel 2021 più di 20 milioni di decessi), considerando che l'80% delle morti da causa cardiovascolare è prevenibile grazie a prevenzione e cure adeguate", sottolinea la Fondazione.

Fondazione italiana per il cuore, in collaborazione con Iqvia e con il contributo non condizionato di Armolipid, sta analizzando i risultati di una indagine conoscitiva condotta allo scopo di scoprire quanto la popolazione italiana sia consapevole di questo rischio. "L'indagine quantitativa - spiega la Fondazione - si è basata su 3000 interviste via web ad un campione rappresentativo della popolazione italiana per i principali

parametri sociodemografici e geografici, suddivisi per sesso, fascia di età, scolarità, area geografica di residenza, livello di rischio cardiovascolare e familiarità per patologie cardiovascolari".

Prevenire l'insorgenza di patologie: comportamenti salutari. "Le malattie cardiovascolari possono essere causate oltre che da malattie genetiche come l'ipercolesterolemia familiare o malattie rare come l'amiloidosi cardiaca, anche da fattori riconducibili a stili di vita non salutari e da patologie molto comuni come ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, diabete mellito e obesità", sottolinea la Fondazione. "Compor-

tamenti salutari come non fumare, seguire la dieta mediterranea evitando cibi ultra processati, svolgere una regolare, anche se moderata, attività fisica, limitare il consumo di alcool e bevande zuccherate e adottare strategie utili a gestire lo stress quotidiano - continua Folco - sono tutte azioni efficaci che ci aiutano a prenderci cura della nostra salute e del nostro cuore in particolare".

Prevenire l'aggravarsi di patologie: i comportamenti e la cura adeguata. "Convivere bene con una patologia cardiovascolare è oggi più che mai possibile se, oltre al corretto comportamento di prevenzione, si

associa una cura adeguata. È possibile perché sono disponibili molte terapie che possono essere personalizzate a misura di paziente, anche se è fondamentale che vengano seguite con attenzione. Seguire scrupolosamente le indicazioni ricevute - sottolinea Paolo Magni, coordinatore Comitato scientifico della Fondazione italiana per il cuore e professore presso l'Università degli Studi di Milano - significa non interrompere o modificare le terapie prescritte e, in casi di dubbi o difficoltà a mantenere la cosiddetta aderenza terapeutica, rivolgersi con fiducia al proprio medico curante che saprà indirizzare il percorso di cura in maniera appropriata".

Gazzetta d'Alba, Quasi 2 milioni i giovani ipertesi, rischiano infarto e ictus;

<https://www.gazzettadalba.it/2023/09/quasi-2-milioni-i-giovani-ipertesi-rischiano-infarto-e-ictus/>

Seguo News, Salute, quasi 2 milioni i giovani ipertesi: rischiano infarto e ictus;

<https://www.seguonews.it/salute-quasi-2-milioni-i-giovani-ipertesi-rischiano-infarto-e-ictus>

MOTORI DI RICERCA

Tiscali, *Allarme pressione alta nei giovani, colpiti 2 mln under 35 e bimbi 6-11 anni*;

<https://notizie.tiscali.it/salute/articoli/allarme-pressione-alta-nei-giovani-colpiti-2-mln-under-35-bimbi-6-11-anni/?chn>