



## COMUNICATO STAMPA

### **Infarto e ictus si prevencono fin dall'infanzia:**

### **SIP lancia la guida per proteggere il cuore dei bambini.**

***I fattori di rischio cardiovascolare compaiono sempre prima e sono sempre più diffusi anche in età pediatrica: obesità, ipertensione, colesterolo alto, diabete tipo 2, cibi ultra-processati e abuso di schermi minacciano la salute cardiovascolare di bambini e adolescenti.***

***Dai primi 1000 giorni ai controlli su pressione e colesterolo: cosa fare davvero.***

Padova, 27 maggio 2026. Le malattie cardiovascolari, prima causa di morte nel mondo, non iniziano in età adulta. I processi che portano al loro sviluppo cominciano molto prima, spesso senza dare segni evidenti, già nei primi anni di vita. È uno dei messaggi al centro dell'81° Congresso Italiano di Pediatria, che si apre oggi a Padova, dove la prevenzione precoce viene indicata come una delle principali sfide per la salute delle future generazioni. Un impegno che la Società Italiana di Pediatria (SIP) traduce nella prima guida completa dedicata alla salute cardiovascolare in età pediatrica e pensata per accompagnare le famiglie lungo tutto il percorso di crescita dei bambini, dai primi 1000 giorni fino all'adolescenza.

La Guida, realizzata in collaborazione con CIKAPPA (Consulta Intersocietaria di cardio prevenzione pediatrica e adolescenziale), nasce con un obiettivo preciso: tradurre le conoscenze scientifiche in azioni quotidiane. Non solo indicazioni teoriche, ma risposte pratiche alle domande dei genitori: quando iniziare i controlli, quali segnali osservare, come intervenire sugli stili di vita, quando rivolgersi al pediatra.

#### **Fattori di rischio in crescita: obesità, ipertensione e ipercolesterolemia tra i principali "nemici" del cuore dei bambini**

Le prime alterazioni aterosclerotiche, alla base delle future malattie cardiovascolari, possono comparire già nei primi 10 anni di vita. E i fattori di rischio come obesità, ipertensione, colesterolo alterato e disturbi del metabolismo glucidico sono sempre più diffusi anche in età pediatrica.

La relazione tra eccesso di peso e rischio cardiovascolare è nota. Ma nella storia non ci sono mai stati così tanti bambini in eccesso di peso, così precocemente e in modo così grave. Un fenomeno che rischia di tradursi, nei prossimi anni, in un aumento degli adulti con malattie cardiovascolari e metaboliche.

A incidere in modo significativo sono soprattutto gli stili di vita. Oggi circa il 25% delle calorie assunte dai bambini proviene da junk food e alimenti ultra-processati, con effetti sul rischio metabolico e cardiovascolare. Tra i nuovi fattori di rischio emerge anche la sedentarietà digitale:

i bambini troppo esposti a smartphone e tablet tendono più facilmente a sviluppare obesità, alterazioni del sonno e ipertensione.

L'ipertensione arteriosa interessa circa il 4% della popolazione pediatrica: il rischio raddoppia nei bambini in sovrappeso e aumenta fino a sei volte nei bambini obesi.

Cresce anche il diabete di tipo 2, un tempo tipico dell'età adulta ma oggi sempre più diffuso anche tra bambini e adolescenti a causa dell'epidemia di obesità. Attualmente rappresenta il 20-33% delle nuove diagnosi di diabete in età pediatrica. Uno studio italiano ha inoltre evidenziato alterazioni del metabolismo glucidico in circa il 22% dei bambini in sovrappeso sotto i 10 anni.

“Uno dei messaggi che vogliamo lanciare con questa Guida riguarda la precocità dell'intervento, già nei primi mille giorni di vita. Avere genitori sani, giovani, normopeso che fanno sport, non consumano alcol e droghe è un buon punto di partenza”, **afferma il Presidente SIP Rino Agostiniani**. “Alimentazione materna, crescita fetale e prime abitudini nei primi due anni influenzano infatti lo sviluppo metabolico e il rischio cardiovascolare futuro. È una finestra cruciale su cui intervenire precocemente”.

### **I controlli da fare**

“Oltre ai corretti stili di vita la prevenzione è fatta anche di controlli semplici ma fondamentali”, aggiunge Marco Giussani, Gruppo di Studio Ipertensione e Rischio Cardiovascolare SIP. “La pressione arteriosa dovrebbe essere misurata almeno una volta l'anno a partire dai 5 anni. È l'unico modo per intercettare una condizione che spesso non dà sintomi”. Anche il colesterolo va monitorato precocemente. “Basta un semplice esame del sangue per controllarlo”, aggiunge Giussani, “ed è raccomandato almeno una volta tra i 9 e gli 11 anni, con un ulteriore controllo in adolescenza, soprattutto nei bambini con familiarità o altri fattori di rischio”.

In presenza di sovrappeso, obesità o predisposizione familiare possono inoltre essere indicati approfondimenti mirati, come la valutazione di glicemia, trigliceridi, acido urico e altri parametri metabolici. L'obiettivo è identificare precocemente i segnali di rischio cardiovascolare quando è ancora possibile intervenire efficacemente sugli stili di vita.

Accanto ai genitori, un ruolo centrale è svolto dal pediatra di famiglia, chiamato a intercettare precocemente i segnali di rischio e a guidare le famiglie in un percorso di prevenzione personalizzato. Ma la sfida riguarda anche la scuola e, più in generale, l'ambiente in cui i bambini crescono. L'obiettivo è chiaro: ridurre il rischio cardiovascolare delle future generazioni intervenendo quando è ancora possibile farlo in modo efficace. La conoscenza, da sola, non basta più: servono strumenti, consapevolezza e indicazioni concrete.

La Guida è disponibile al link

[Guida-SIP\\_Salute-cardiov\\_GENITORI-2.pdf](#)

## **Scheda 1**

### **I 10 NEMICI DEL CUORE DEI BAMBINI**

#### **1. Obesità: il primo fattore di rischio**

L'eccesso di peso favorisce ipertensione, alterazioni metaboliche e dislipidemie, e tende a persistere nel tempo. Intervenire precocemente è essenziale per modificare il decorso. Un

indicatore semplice ma efficace è misurare la circonferenza della vita, che non dovrebbe superare la metà dell'altezza del bambino.

## **2. Pressione alta: il rischio che spesso non si vede**

La pressione alta può essere presente anche nei bambini, spesso senza sintomi evidenti. È più frequente nei soggetti con sovrappeso, ma può comparire anche nei bambini di peso normale.

## **3. Colesterolo alto: un problema anche nei bambini**

Livelli elevati di colesterolo possono manifestarsi già in età pediatrica, soprattutto in presenza di familiarità o eccesso di peso. Se non riconosciuti, contribuiscono allo sviluppo precoce dell'aterosclerosi.

## **4. Insulino-resistenza e diabete tipo 2: il rischio che cresce**

Queste condizioni metaboliche sono in aumento anche tra i più giovani e rappresentano un importante fattore di rischio cardiovascolare. Spesso associate a obesità e sedentarietà, possono evolvere silenziosamente se non intercettate.

## **5. Bevande zuccherate e fruttosio: troppo zucchero fa male al cuore**

Un consumo elevato di fruttosio, soprattutto attraverso bevande zuccherate, è associato ad aumento dell'acido urico e a effetti negativi sul metabolismo. Questo può contribuire allo sviluppo precoce di ipertensione e alterazioni cardiovascolari.

## **6. Fumo e alcol: danni precoci ai vasi sanguigni**

L'esposizione al fumo, anche passiva, danneggia i vasi sanguigni già nei bambini e favorisce processi infiammatori. Anche il consumo di alcol, soprattutto in adolescenza, può avere effetti negativi sul sistema cardiovascolare e metabolico, oltre a favorire comportamenti a rischio.

## **7. Cibi ultra-processati: calorie che aumentano il rischio**

Il consumo frequente di alimenti ricchi di zuccheri, grassi e additivi favorisce lo sviluppo di obesità e alterazioni metaboliche. Questi prodotti tendono a sostituire alimenti freschi e nutrienti, incidendo sulla qualità complessiva della dieta.

## **8. Schermi e sedentarietà: troppo tempo fermi**

Il tempo prolungato davanti a schermi è associato a sedentarietà, consumo di cibi non salutari e alterazioni del sonno. Si tratta di un comportamento che incide indirettamente ma in modo significativo sul rischio cardiovascolare.

## **9. Poco sonno: un rischio sottovalutato**

La qualità e la durata del sonno influenzano il metabolismo e la regolazione ormonale. Un sonno insufficiente o irregolare è associato a maggiore rischio di obesità, ipertensione e alterazioni metaboliche.

## **10. Inquinamento: anche l'ambiente pesa sul cuore**

L'esposizione a inquinanti atmosferici e ambientali può avere effetti negativi sul sistema cardiovascolare già in età pediatrica. L'ambiente in cui i bambini crescono è quindi un determinante importante della loro salute futura.

## **LE 4 REGOLE PER PROTEGGERE IL CUORE DEI BAMBINI**

### **1. Prevenire il sovrappeso**

Peso eccessivo, alimentazione squilibrata e sedentarietà sono oggi il principale motore del rischio cardiovascolare in età pediatrica. La prevenzione parte da pasti regolari, dieta varia e movimento quotidiano.

### **2. Misurare la pressione arteriosa**

La pressione alta può essere presente anche nei bambini e spesso non dà sintomi. Per questo va controllata regolarmente dal pediatra, a partire dai 5 anni.

### **3. Valutare familiarità e rischio metabolico**

Se in famiglia ci sono malattie cardiovascolari precoci, ipertensione, diabete o colesterolo alto, il bambino va seguito con maggiore attenzione. L'anamnesi familiare è parte della prevenzione.

### **4. Controllare colesterolo e altri parametri nei bambini a rischio**

In presenza di obesità, familiarità o altri fattori di rischio, può essere utile approfondire con esami ematici come colesterolo, trigliceridi e glicemia, secondo le indicazioni del pediatra.