

Il cuore si protegge da piccoli

La prevenzione cardiovascolare inizia già nell'infanzia



Le malattie cardiovascolari non iniziano in età adulta. Molti fattori di rischio possono comparire già nei bambini e negli adolescenti.

1 1 bambino su 5 è in sovrappeso

L'obesità infantile aumenta il rischio di:

- pressione alta
- colesterolo elevato
- diabete tipo 2
- malattie cardiovascolari future



La circonferenza della vita non dovrebbe superare metà dell'altezza

2 Anche i bambini possono avere la pressione alta

L'ipertensione in età pediatrica spesso non dà sintomi.

Il rischio:

- raddoppia nei bambini in sovrappeso
- aumenta fino a 6 volte nei bambini obesi



Misurare la pressione a partire dai 5 anni

3 Il cuore si protegge nei primi 1000 giorni

Gravidanza, allattamento e alimentazione precoce influenzano la salute futura.

Sono importanti:

- alimentazione sana in gravidanza
- allattamento al seno
- svezzamento corretto
- attività fisica
- niente fumo e alcol



4 Troppi schermi pesano sul cuore

Smartphone, videogiochi e sedentarietà:

- favoriscono aumento di peso
- alterano il sonno
- aumentano il rischio metabolico



Uso controllato degli schermi e più movimento ogni giorno

5 Cibo spazzatura e bevande zuccherate aumentano il rischio

Cibo spazzatura, ultra-processato e soft drink:

- aumentano obesità e colesterolo
- favoriscono ipertensione e diabete
- peggiorano la salute cardiovascolare



La dieta consigliata: Dieta Mediterranea

6 Il colesterolo va controllato già da piccoli

Un semplice esame del sangue permette di individuare precocemente i bambini a rischio.

Quando controllarlo:

- tra 9 e 11 anni, soprattutto in presenza di familiarità o sovrappeso



La prevenzione funziona se è precoce

Famiglia, scuola, pediatri e istituzioni possono proteggere insieme la salute cardiovascolare dei bambini.