

Se la pressione aumenta! I bambini possono avere la pressione alta?

Stefania Manetti*, Costantino Panza**, Antonella Brunelli***

*Pediatria di famiglia, Piano di Sorrento (Napoli); **Pediatria di famiglia, Sant'Ilario d'Enza (Reggio Emilia);

***Direttore UO di Pediatria e Consultorio familiare, Cesena-AUSL della Romagna

La pressione alta, in termine medico "ipertensione", è spesso considerata una malattia dell'adulto. Tuttavia, anche un bambino può avere, per motivi diversi, la pressione alta.

Come si misura la pressione?

Quando parliamo di pressione alta facciamo riferimento a due misurazioni:

- la pressione sistolica: è la pressione più alta raggiunta nelle nostre arterie che ricevono il sangue pompato dal cuore;
- la pressione diastolica: è la pressione più bassa raggiunta nelle nostre arterie quando il cuore si rilassa un pochino, tra un battito e l'altro.

Quindi soffrire di ipertensione significa avere uno, o entrambi questi valori, di pressione sistolica o diastolica alti, in rapporto all'età e al sesso. Esistono delle tabelle di riferimento. La pressione si misura con un apparecchio dal nome difficile, lo sfigmomanometro.

Esistono diversi tipi di sfigmomanometri, alcuni anche per uso casalingo, quando è necessario controllare la pressione con una certa regolarità. I pediatri misurano la pressione ai bambini con sfigmomanometri che hanno bracciali diversi in base all'età e alle dimensioni del braccio del bambino. Esistono alcune tabelle di riferimento anche per le dimensioni dei bracciali.

Perché un bambino può avere la pressione alta?

Spesso la pressione può aumentare con la crescita, cioè un valore di pressione alto, in rapporto all'età e al sesso, si può manifestare non dalla nascita, ma dopo qualche anno. Le cause nei bambini possono essere diverse.

I bambini in eccesso di peso hanno maggiori probabilità di avere anche una pressione alta, oltre a tanti altri problemi di salute. Tra i

bambini con pressione alta con più di 7 anni, nella metà dei casi l'aumento della pressione è dovuto alla obesità o al sovrappeso. Quindi uno stile alimentare buono fin da piccoli, basato sulla dieta mediterranea e associato a un'attività fisica "abbondante" rappresenta il segreto per evitare il sovrappeso, oltre a tante altre malattie come l'ipertensione.

Osserviamo, a proposito di attività fisica, il movimento da un altro punto di vista: non tanto quanto movimento un bambino debba fare ogni giorno, ma il tempo massimo di non attività per un bambino: questo tempo di non attività non dovrebbe superare le due ore.

I bambini imparano dai propri genitori: mamma e papà, siete voi i primi "maestri", quelli di una vita intera; e quello che il genitore fa, se legge o ascolta la musica, come e quanto si muove, cosa e quanto mangia, è quello che il vostro bambino ritiene sia giusto fare. I comportamenti si apprendono proprio e solo attraverso l'imitazione dell'adulto che si ama e si apprendono fin da piccolissimi.

Ci sono poi alcune malattie, in particolare del cuore e dei reni, che possono essere la causa di un aumento della pressione arteriosa: in questi casi il pediatra saprà dare i consigli adatti ad affrontare il problema.

Da che età si può misurare la pressione in un bambino?

La pressione arteriosa si può misurare sempre, anche in un neonato, se necessario. Il pediatra normalmente può controllare la pressione a qualsiasi età se ci sono problemi, e, come controllo, una volta all'anno nei bambini sani al di sopra dei 3 anni.

Quali sono i valori normali di pressione in un bambino?

Esistono delle tabelle che i pediatri consulta-

no per capire se i valori di pressione sistolica o diastolica sono ai limiti alti o nettamente al di sopra di questi limiti o nella norma. Sono tabelle che mettono in rapporto la pressione arteriosa all'età, al sesso e spesso alla statura.

Se un bambino ha la pressione alta bisogna fare altri esami?

Sì, generalmente in questi casi si verifica la buona salute di alcuni organi, in particolare i reni e il cuore, e si fanno degli esami del sangue. A volte non si riscontrano particolari problemi medici: in questi casi si parla di "ipertensione essenziale", termine che vuole significare l'assenza di un problema medico che causa l'aumento della pressione. Spesso in queste situazioni c'è un membro della famiglia che ne soffre.

Come si cura la pressione alta nei bambini?

Se l'obesità o il sovrappeso sono la causa o una delle cause, si cerca di ridurre il peso e si aumenta l'attività fisica. La perdita di peso e l'aumento dell'attività fisica riducono i valori della pressione e li mantengono costanti nel tempo.

Una alimentazione con una attenzione anche al "troppo sale" aiuta. Leggete sempre le etichette, specie degli alimenti confezionati; spesso il sale viene aggiunto.

A volte può essere necessario somministrare dei farmaci per ridurre la pressione; il pediatra può consigliarvi o richiedere, se necessario, l'aiuto di uno specialista.

Perché la pressione alta è pericolosa nei bambini?

Come per gli adulti, avere una pressione al di sopra dei limiti normali può danneggiare organi importanti come il cuore e i reni e favorire anche malattie che poi, se non prevenute, compaiono nell'età adulta, come l'arteriosclerosi e le malattie cardiovascolari.

Per questo è importante affrontare il problema e cercare di prevenire una ipertensione attraverso uno stile alimentare adeguato e una "abbondante" attività fisica.

Fate sempre riferimento al vostro pediatra se avete dubbi o preoccupazioni.

✉ doc.manetti@gmail.com

L'IPPOPOTAMO

L'ippopotamo mo mo mo e l'elefante fan dentro uno stesso stagno ballano e stanno a bagno.

Sotto la pioggia danzano mille e mille quintali e le pance sobbalzano con garbo senza eguali.

La danza degli obesi ha una grazia sottile, la melodia è melodica la tristezza è gentile.

Danzano rospo-musica dal suono dolce e aspro il fan fan fanfaronee l'ippopotamo mastro.

E poi un cocco assai drillo – drillo cocco, se credi – dal fondo vien tranquillo e morde cosce e piedi.

Qui la festa finisce conclusa è la riunione; ippo e fan vanno a casa per fare colazione.

Eduardo Neso, *Rimario (un po' al dritto e un po' al contrario)*