



PREVENIRE LE MALATTIE DEL CUORE

Uno stile di vita sano che aiuti a prevenire le malattie del cuore, deve essere raccomandato fin da bambini.

Le malattie cardiovascolari rappresentano una delle cause più frequenti di morte nell'età adulta; oltre a fattori congeniti e genetici (sui quali possiamo fare poco per la prevenzione), ci sono molti fattori che possono essere drasticamente modificati dal nostro stile di vita e fin da bambini molte sono le azioni che

se messe in pratica possono ridurre il rischio di malattia cardiaca.

L'**allattamento al seno** (esclusivo fino all'età di sei mesi e poi protratto fino all'anno di età) ha un'azione protettiva delle malattie di cuore sia per i lattanti, una volta che questi saranno divenuti adulti, sia per le stesse mamme.

Lo svezzamento con cibi a **basso contenuto di sale** (si raccomanda di non aggiungere sale agli alimenti offerti al lattante almeno fino all'anno di vita) riduce il rischio di **ipertensione**, importante fattore di aggravamento di molte malattie cardiovascolari.

La dieta mediterranea, ricca di pane, pasta, legumi, pesce, frutta e verdura, olio di oliva e povera di grassi animali (burro, formaggi, salumi, carni grasse) e di zucchero (dolciumi, bibite e succhi di frutta con zucchero aggiunto), serve a diminuire il colesterolo nel sangue (importante fattore di rischio per l'infarto cardiaco e l'ictus) e a prevenire l'obesità.

L'obesità infantile che spesso poi persiste nell'età adulta, è un importante fattore di rischio per le malattie del cuore e deve essere prevenuta fin dalla più tenera età (importante ridurre la quota proteica nel divezzamento: sono sufficienti 15 grammi di carne o 20 grammi di pesce nel pasto del bambino fino a un anno di età per assicurare una crescita ottimale).

L'**eccesso di peso** deve essere immediatamente intercettato e combattuto; è difficilissimo riuscire a far dimagrire un bambino obeso, quindi l'attenzione del pediatra e dei genitori deve essere rivolta ai primi segni di sovrappeso che se rilevati precocemente possono essere bloccati con l'adeguamento dietetico e l'aumento dell'attività fisica, limitando il tempo trascorso davanti a TV e tablet e favorendo l'**attività motoria e sportiva**.

Il **fumo**, oltre essere il più importante fattore prevenibile per molti tipi di tumore, è causa di malattie cardiache non solo per il fumatore ma anche per chi gli sta vicino (fumo passivo).

L'arrivo di un bambino può essere il momento in cui i genitori compiono quel passo decisivo per la salute propria e del figlio decidendo di abbandonare definitivamente questo vizio deleterio: il rischio di infarto dopo 5 anni di astensione dal fumo si dimezza!