

## Box 6. Raccomandazioni dietetico-comportamentali per ridurre l'ipertensione arteriosa

### Obiettivi

- **BMI nella fascia del normopeso:** mantenimento del BMI per prevenire il sovrappeso.
- **BMI nella fascia del sovrappeso:** mantenimento del peso nei bambini più piccoli o graduale perdita di peso per rientrare nella fascia del normopeso nei bambini più grandi e negli adolescenti.
- **BMI nella fascia dell'obesità:** graduale perdita di peso (1-2 Kg al mese) fino a raggiungere il normopeso.

### Raccomandazioni generali

- Attività fisica aerobica da moderata a vigorosa per 40 minuti per 3-5 giorni alla settimana e non superare le due ore giornaliere in attività sedentarie (escludendo la frequenza scolastica)
- La partecipazione a sport anche competitivi deve essere limitata solo in presenza di uno stadio 2 di ipertensione arteriosa non controllata
- Evitare restrizioni dietetiche severe, ridurre le dimensioni delle porzioni, promuovere la prima colazione.
- Limitare il consumo di sale.
- Evitare eccessi zuccheri semplici, bevande zuccherate, acidi grassi saturi e trans, proteine di origine animale.
- Usare l'acqua per bere.
- Incentivare il consumo di cibi salutari (frutta, verdura, legumi, cereali integrali, pesce)
- Attuare cambiamenti comportamentali (attività fisica e dieta) a misura dell'individuo e della sua famiglia
- Porsi degli obiettivi realistici.
- Coinvolgere i familiari, i caregivers, gli insegnanti e gli educatori nei processi di cambiamento dietetico-comportamentale.
- Fornire materiali e supporti educativi.
- Sviluppare dei sistemi di ricompensa (non alimentari) per la messa in atto di comportamenti salutari

Lurbe et al. "Management of High Blood Pressure in Children and Adolescents: recommendations of the ESH". *Journal of Hypertension* 2009 <sup>(2)</sup> (modificata).