



► 13 Noviembre, 2014



La dieta inadecuada puede provocar en los niños un incremento de la grasa en sangre. :: MITXEL ATRIO

# EL COLESTEROL NO ES UN JUEGO DE NIÑOS

**T**ener el colesterol elevado (también conocido con el nombre técnico de hipercolesterolemia) se suele asociar a un problema de la edad adulta; sin embargo, los niños también son víctimas de esta patología. Además, como no produce síntomas, suele pasar desapercibida, a pesar de que conlleva un riesgo elevado para la salud.

«En la mayoría de los casos, la hipercolesterolemia se debe a unos hábitos de vida inadecuados, como el sedentarismo y la realización de una dieta desequilibrada», explica el doctor Fernando Rueda, vocal de la Sección de Cardiología Pediátrica y Cardiopatías Congénitas de la Sociedad Española de Cardiología.

«A largo plazo tiene efectos perniciosos sobre la salud cardiovascular, a pesar de que en los niños, por las características óptimas de los tejidos a esa edad, se pueden tolerar aparentemente bien». La hipercolesterolemia infantil no llama la

La obesidad y la genética son las principales causas de que un menor tenga colesterol alto en sangre. Su prevención es vital para evitar riesgos cardiovasculares en el futuro

LINDA ONTIVEROS

atención porque no duele ni molesta. «Sin embargo, afecta a medio y largo plazo la salud cardiovascular desde edades tempranas, ya que hay una repercusión interna y tienen un riesgo muy elevado de desarrollar enfermedad cardiovascular precoz», advierte la doctora Amparo González Vergaz, médico adjunta del Servicio de Pediatría del Hospital Universitario Severo Ochoa (Madrid). Además, señala los factores que pueden ser la alerta de su presencia, ante la falta de síntomas: «Hay que sospechar e indagar cuando el niño tiene alto riesgo de pade-

cerlo, bien porque presente alguna enfermedad asociada (insuficiencia renal, diabetes, etc.), o bien por sus antecedentes familiares. También es obligada la determinación de colesterol en niños con sobrepeso u obesidad».

¿Pero cuáles son las cifras que nos deben alertar? «Hay que destacar que el colesterol no es un 'enemigo' de la salud. Su presencia en el organismo es fundamental, interviniendo en la modulación de las membranas celulares y en la formación de hormonas y ácidos biliares», aclara el doctor Rueda. Lo que debe

## ALIMENTOS PROHIBIDOS

- 1 Grasas saturadas y trans**  
Presente, sobre todo, en la bollería industrial, snacks, etc.
- 2 Precocinados**  
Cualquier tipo de plato preparado.
- 3 Bebidas azucaradas**  
Su abuso en los niños lleva a cuadros de obesidad que no ayudan a la hipercolesterolemia.
- 4 Zumo de fruta industrial**  
La alternativa natural siempre elimina cualquier aditivo que afecte directamente al organismo.
- 5 Comida rápida**  
Sobre todo por las grasas que contienen los fritos.

preocupar es el exceso de colesterol (hipercolesterolemia) y en la edad pediátrica se considera elevado cuando el colesterol total está por encima de 200 mg/dl. «Lo ideal es que esté por debajo de 170 mg/dl. Si hablamos de colesterol malo (LDL), por encima de 130 mg/dl es de riesgo elevado, debe estar por debajo de 110 mg/dl», apunta la doctora González Vergaz.

La obesidad infantil es una de las causas de este problema, y hace que sea evidente en consultas como las de la doctora González Vergaz, quien puede encontrar unos tres niños con

## FACTORES DE RIESGO

- **Genéticos.** Antecedente familiar de hipercolesterolemia.
- **Riesgo cardiovascular.** Antecedente familiar de enfermedad cardiovascular antes de los 55 años en los hombres y de los 65 años en las mujeres.
- **Consecuencia de otras enfermedades.** Patologías como enfermedad renal, enfermedad de Kawasaki, hipotiroidismo, artritis idiopática juvenil, anorexia.
- **Malos hábitos de vida.** Sobre peso y obesidad.
- **Asociados a otras patologías.** Niños con otros factores de riesgo, como diabetes, síndrome metabólico o presión arterial alta.
- **Medicación.** Pacientes que tengan indicada de manera habitual el consumo de corticoides.

hipercolesterolemia en cada jornada de trabajo.

El abordaje terapéutico de estos pacientes incluye un control de la dieta y un programa de actividad física, para lo cual la familia debe involucrarse plenamente. «Primero normalizamos la alimentación, adecuándola a un niño de esa edad, corrigiendo los malos hábitos alimenticios», afirma la doctora.

«Y luego, de acuerdo a las cifras de colesterol y a los factores de riesgo asociados, se hace una restricción de las grasas y la calidad de las mismas. También es muy importante la realización de actividad física diaria y mantenida, así como evitar los hábitos sedentarios».

## Qué hacer cuando se hereda

No obstante, el abordaje es diferente cuando la causa sea una hipercolesterolemia familiar, una enfermedad hereditaria que afecta a unas 100.000 personas en España, del total de 19,5 millones de personas que tienen el colesterol elevado, y de los 17,3 millones que tienen elevado el colesterol LDL, según datos del estudio ENRICA.

En esos casos, al tratamiento se suman las estatinas, indicadas a partir de los 8 años de edad, siempre bajo un control estricto. «En estos pacientes podremos controlar sus cifras de colesterol pero no haremos que desaparezca el problema para siempre», aclara la doctora González Vergaz.

¿Un niño con hipercolesterolemia será un adulto que también la padezca? «Casi seguro», dice el doctor Rueda, mientras que la doctora González Vergaz opina que sí, si no se toman las medidas adecuadas: «Hemos podido demostrar que cambiando los hábitos, el problema de la obesidad disminuye, así como sus complicaciones y comorbilidades, una de ellas la hipercolesterolemia».