EL PAÍS, martes 11 de marzo de 2003

El auge de la hipertensión en niños podría deberse a la actual epidemia de obesidad

Un estudio estadounidense alerta del aumento del riesgo cardiovascular a largo plazo

EL PAÍS, **Barcelona**

Un grupo de investigadores de EE UU ha descubierto un "inesperado" aumento en el número de niños y adolescentes que padecen hipertensión arterial, y sostienen que el culpable podría ser la actual epidemia de obesidad que afecta a la infancia y juventud, según los resultados de un estudio presentado la semana pasada en la reunión anual sobre epidemiología y prevención de la enfermedad cardiovascular que celebra la Sociedad Americana de Cardiología (AHA).

"Este estudio muestra que los niños y adolescentes presentan una presión arterial sistólica elevada en relación con lo que cabría esperar de acuerdo con estudios previos", afirma el investigador principal, Gilles Paradis, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad McGill de Montreal (Canadá). Y añade: "Nuestros resultados indican que este aumento de la presión sistólica está relacionado con la epidemia de obesidad en niños y adolescentes".

La presión arterial sistólica es la cifra más alta de las dos que se registran al medir la tensión, mientras que la diastólica es la menor. La hipertensión se define en los adultos como una elevación de la presión sistólica por encima de los 140 milímetros de mercurio o una presión diastólica superior a los 90 milímetros de mercurio. Las cifras normales en niños se determinan en función de su edad y estatura. Así, en los niños de 6 a 12 años, unas cifras tensionales inferiores a los 125/80 milímetros de mercurio se consideran normales. Para los niños de 12 a 15 años, unas cifras de hasta 126/78 son normales, mientras que para los chicos de 16 a 18 años, serían normales unas cifras de 132/82.

Por encima de estos valores, puede considerarse que los niños y adolescentes son hipertensos. La tensión elevada aumenta directamente el riesgo de enfermedad coronaria e ictus, especialmente cuando se acompaña de otros factores de riesgo.

El desayuno es una comida de gran importancia en una dieta saludable. / JOAN SÁNCHEZ

Desayunar todos los días reduce el riesgo de sobrepeso y diabetes

Las personas que desayunan todos los días tienen menos probabilidades de ser obesas y diabéticas que aquellas que normalmente no desayunan. Un estudio presentado en una reunión de la Sociedad Americana de Cardiología (la American Heart Association) ha puesto de manifiesto que las tasas de obesidad y de resistencia a la insulina eran un 35% y un 50% inferiores, respectivamente, entre quienes desayunaban a diario, en comparación con quienes se saltan a menudo esta comida.

"Nuestros resultados sugieren que el desayuno quizá sea la comida más importante del día", afirma Mark A. Pereira, de la Facultad de Medicina de Harvard. "Parece que el desayuno desempeña un papel importante en la reducción del riesgo de padecer diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares".

Pereira afirma que desayunar podría tener efectos beneficiosos para el apetito, la resistencia a la insulina y el metabolismo de la energía. "El simple hábito de llenarse el estómago por la mañana podría ayudar a las personas a controlar su hambre durante el día y así tener menos probabilidades de comer en exceso a media mañana o en el almuerzo", explica. "O quizá haya una base hormonal para algunos de los efectos, porque la hormona insulina controla el azúcar en sangre, y el nivel de azúcar en sangre está relacionado con lo hambrienta o lo energética que una persona se sienta".

El síndrome de resistencia a la insulina es un trastorno metabólico caracterizado por la combinación de diversos factores como la obesidad, una elevada acumulación de grasa abdominal, presión arterial alta, y niveles elevados de azúcar en sangre o de insulina en ayunas.

Los resultados se derivan del estudio prospectivo Cardia, en el que han participado 2.831 personas, en las que se evaluaron sus hábitos alimentarios y su riesgo coronario desde 1992 hasta 2000.