

Y la televisión o las redes sociales

El 40 % de los niños no hacen ejercicio porque prefieren videojuegos

MADRID, 15 Mar. (EUROPA PRESS) -

Cuatro de cada diez menores se declara sedentario en sus prácticas de ocio, como consecuencia del uso de videojuegos, la televisión y las redes sociales. Un hecho que ha provocado un aumento exponencial de la obesidad infantil en los últimos años y que afecta al 40 por ciento de la población de entre 2 y 24 años.

No obstante, los kilos de más no son el único problema, dado que el sobrepeso es la antesala de otras muchas complicaciones de salud propias del adulto, como la diabetes o la hipertensión arterial. De hecho, la prevalencia de ésta última entre niños obesos puede superar el 30 por ciento, según se ha advertido en la 18ª Reunión Nacional de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA), celebrada recientemente en Valencia.

Por ello, y con motivo de la celebración del Día Europeo de la Prevención del Riesgo Cardiovascular la presidenta de la Sociedad, Nieves Martell, ha advertido de que queda "mucho camino por recorrer" en el control de los principales factores de riesgo cardiovascular y ha recordado que los índices de obesidad y diabetes en España se han situado, "en apenas 20 años", a la "altura" de países como Estados Unidos o Reino Unido.

"Hay que tomar, por tanto, conciencia de que el estilo de vida que seguimos desde la niñez influye en la salud. Es fundamental no pasar por alto la importancia de empezar a educar desde la infancia en salud cardiovascular fomentando hábitos cardiosaludables, como realizar ejercicio físico a diario, ya que el sedentarismo está alcanzando cifras alarmantes, y mantener una alimentación saludable", ha insistido la experta.

Y es que, los cambios en los hábitos de consumo y alimentación que se han producido en los últimos años en España, así como la creciente tendencia al sedentarismo en las actividades lúdicas, están incidiendo de manera muy negativa en la salud de los más pequeños. Por ello, según ha asegurado el experto de la SEH-LELHA, Francisco Morales, es "importante" identificar desde edades tempranas los factores de riesgo cardiovascular, como obesidad e hipertensión, porque "suelen evolucionar" hasta la edad adulta.

De hecho, estudios desarrollados en niños han demostrado que los que presenten persistentemente valores de presión arterial en los límites altos de normalidad, tienen mayor riesgo de ser hipertensos en la edad adulta pero también más posibilidades de que la hipertensión sea secundaria a alguna enfermedad.

"Si no se controla la presión arterial de estos niños, muchos de ellos serán adultos con enfermedad cardiovascular establecida. De esta forma, hay que intervenir precozmente para conseguir una mejora de la calidad de vida a largo plazo. Todo ello sin dejar de escatimar esfuerzos en la prevención", ha comentado Morales.

TENSIÓN Y PRESIÓN LABORAL

Ahora bien, la prevención del riesgo cardiovascular no solo es una asignatura pendiente entre los escolares sino también en el ambiente laboral. "Y ante la situación de crisis, la prevención se vuelve una herramienta fundamental para el ahorro del coste que suponen las bajas laborales causadas por este tipo de enfermedades", ha recalcado el experto de la SEH-LELHA, Alberto Galgo.

Una de cada seis bajas laborales que se dan en España a lo largo del año está relacionada con enfermedades cardiovasculares. De hecho, según indica el estudio 'ICARIA', el 6 por ciento de los trabajadores en España tiene un alto riesgo de sufrir alguna de estas dolencias, lo que supone que un millón de personas en edad laboral están en situación de riesgo y una gran mayoría lo ignora.

En este sentido, el especialista ha explicado que existen ciertas profesiones en las que la alta carga tensional y de presión mantenidas en el tiempo hacen que se incremente el riesgo vascular asociado a la hipertensión arterial.

Por lo tanto, a su juicio, establecer medidas de prevención en estos pacientes que sólo tienen elevada su presión en horas de trabajo, puede ayudar a reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares a largo plazo.