

OBESIDAD Y DISLIPIDEMIAS INFANTILES, DOS TEMAS DE ATENCIÓN PRIMARIA PARA CENTRAR LA PREVENCIÓN

La obesidad infanto-juvenil es un problema sanitario creciente que aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. Hábitos de alimentación saludables desde temprana edad y la detección precoz del trastorno son las herramientas clave para la prevención

**Por María Élica Pérez Torre y
Silvina A. Cuartas**

La abundancia de publicidad que promociona la comida rica en grasa, azúcares y sodio, el bajo consumo de frutas y verduras, más el estilo de vida sedentario, con personas que pasan muchas horas frente a la computadora, juegos de consola y la televisión, contribuyen a provocar sobrepeso, obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles como las cardiovasculares y la diabetes tipo 2.

En la Argentina, cada año mueren aproximadamente 100.000 personas por trastornos cardiovasculares y, según estadísticas del Ministerio de Salud representan el 32% del total de los

María Élica Pérez Torre es médica pediatra y licenciada en Nutrición, y docente titular de Nutrición Materno Infantil en la Universidad ISALUD. Es subdirectora de la carrera de Médico Especialista en Pediatría de la UBA.

Silvina A. Cuartas es médica pediatra y experta en lípidos. Es miembro titular de la Sociedad Argentina de Pediatría y de la Sociedad Argentina de Lípidos.

fallecimientos. La obesidad infanto-juvenil es un problema sanitario creciente, que aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. Se sabe que el 80% de los niños que presentan obesidad en la infancia y adolescencia serán obesos en la edad adulta. Por lo tanto, es necesario que en la atención primaria se focalicen los esfuerzos para lograr una alimentación saludable desde los primeros años.

Según diversos estudios realizados en Argentina, España, México y Chile, la prevalencia de hipercolesterolemia $\geq 200\text{mg/dl}$, en niños y adolescentes oscila entre 21% y 22%. Tiene un origen multifactorial, es uno de los principales factores de riesgo aterogénico y es responsable tanto del inicio como de la progresión de la aterosclerosis.

Antecedentes familiares

El NCEP (National Cholesterol Education Program) estimó que aproximadamente el 25% de la población infantil y adolescente debería ser estudiada en base a los antecedentes familiares, siguiendo sus recomendaciones. Desde hace más de dos décadas se observó que los pacientes pediátricos con colesterol elevado pertenecían a familias con una alta incidencia de enfermedad cardiovascular prematura, situación que eleva el riesgo de 3 a 10 veces sobre la población general y jerarquiza la importancia de investigar minuciosamente la historia familiar.

Durante la vida, el valor de colesterol tiende a mantenerse. A esta tendencia se la denomina “fenómeno de persistencia” o “tracking”. Esto hace

que los niños con colesterol elevado, de no mediar intervención alguna, tiendan a arrastrarlo en la vida adulta. En el estudio Bogalusa, realizado en niños de 9 a 14 años, y valorados posteriormente, se observó que el 50% mantenía el mismo nivel de colesterol en la vida adulta. Por eso, tanto modificar los hábitos en la infancia como la detección precoz tienen una importancia vital en pediatría, ya que constituyen las herramientas centrales para disminuir riesgos en la adultez.

El conocimiento permite crear y mejorar actitudes relacionadas con los factores condicionantes de las enfermedades del mundo actual. Por eso es importante reflexionar y motivar acerca de la necesidad de poner atención en la educación nutricional, tanto de los padres como de los niños.

A partir de los años 80, se desarrollaron técnicas sofisticadas y efectivas para influir a los más pequeños, que serán los potenciales compradores y consumidores. Además, se han producido cambios importantes en el patrón de consumo. Actualmente es habitual que una de las comidas se haga fuera del hogar, ya sea en comedores escolares o en centros deportivos, lo que genera un aumento de ingesta de alimentos industriales entre horas (o *snacks*).

Estos productos son nutricionalmente desbalanceados, con escasa variabilidad de nutrientes, con alto contenido de hidratos de carbono, sal, grasas trans y saturadas.

Concientizar sobre los riesgos

Muchas personas no consideran a las golosinas o las bebidas gaseosas como alimentos y las consumen o permiten que sus hijos las consuman libremente, lo que puede generar hipertriglicéridemia, descenso del colesterol HDL, síndrome metabólico o hipercolesterolemia.

Es importante tener como objetivo tratar de concientizar a los médicos de atención primaria y a las familias sobre el riesgo futuro de la enfermedad cardiovascular precoz, si el colesterol persiste elevado desde la infancia.

Así, surge la necesidad de crear espacios dirigidos a padres, docentes y profesionales de la salud para difundir conceptos médicos preventivos y hábitos saludables que faciliten el intercambio, permitan masificar la información y



Es necesario que en la atención primaria se focalicen los esfuerzos para lograr una alimentación saludable desde los primeros años

ampliar el contenido que puede ofrecerse en una consulta, donde además se pueda opinar, hacer preguntas e intercambiar ideas.

La enfermedad cardiovascular es una de las principales causas de muerte en la población adulta. Sin embargo, el proceso patológico y los factores de riesgo asociados a su desarrollo se inician en la niñez. Por eso, los médicos en general, los nutricionistas y los pediatras tienen una oportunidad única para promover efectos beneficiosos sobre la salud.

Es importante que los profesionales se involucren con el crecimiento y desarrollo del niño y trabajen activamente en la difusión e incorporación de hábitos saludables, en la prevención de la obesidad, en la detección precoz de dislipidemias y síndrome metabólico en edades tempranas.

El hipercolesterolemia es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular “modificables”. La dieta es el principal factor de riesgo ambiental y se cuenta con oportunidades para contribuir con la detección y la prevención de la obesidad. Tener niños sanos significa tener adultos sanos. La niñez es la mejor etapa para crear buenos hábitos, ya que se tiene una mayor aceptación a los cambios y el aprendizaje es más rápido.

Es necesario ampliar y profundizar el conocimiento sobre los efectos que causan el consumo abusivo de grasas trans, azúcares simples y jarabe de maíz de alta fructosa, así como de la baja ingesta de pescado, frutas, verduras y legumbres. ^U