



Confirman que el sedentarismo es un factor de riesgo CV en adolescentes



Un estudio español alerta de que los jóvenes que apenas realizan ejercicio físico presentan niveles más altos de presión arterial, triglicéridos y glucosa

MARTA ESCAVIAS

marta.escavias@correofarmacologico.com

El nivel de riesgo cardiovascular (CV) se ha incrementado en los últimos años, principalmente debido al aumento de la prevalencia de la obesidad, favorecida por una alimentación rica en grasas, la disminución del nivel de actividad física y el incremento de conductas sedentarias. Así lo confirma el estudio *Afinos*, elaborado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas y las universidades Autónoma y Complutense de Madrid y publicado en el último número de la *Revista Española de Cardiología*.

El trabajo midió las conductas sedentarias a través de un examen físico y un análisis sanguíneo en 201 adolescentes de entre 13 y 17 años. Los resultados

mostraron que los chavales que emplearon más tiempo en conductas sedentarias obtuvieron cifras más altas de presión arterial, triglicéridos y glucosa que los que tenían una vida más activa. Asimismo, aquellos sujetos con sobrepeso y sin actividad mostraron un mayor riesgo cardiovascular que aquéllos que sí practicaban algún tipo de ejercicio.

Por sexos, los chicos tenían mayor presión arterial

y concentración de glucosa, mientras que el nivel de colesterol de ellas es superior.

“Con esta investigación demostramos la importancia que tienen las conductas sedentarias, como parte de la estrategia en la prevención del desarrollo prematuro de riesgo cardiovascular en la infancia y la adolescencia”, explica Óscar Veiga, de la Universidad Autónoma. Y, añade, “resulta imprescindible dar con-

sejos para reducir el tiempo que este colectivo permanece inactivo”.

RECOMENDACIONES

Se estima que cada año 400.000 niños se convierten en obesos en Europa. En España, el 40 por ciento de los escolares tiene sobrepeso, y en los adolescentes, uno de cada tres. Para esta población, las recomendaciones son dieta saludable y practicar ejercicio físico al menos 60 minutos durante cinco o más días por semana, consejo que únicamente cumple el 28 por ciento de los varones y el 16 de las féminas.

La obesidad se asocia con patologías graves que se desarrollarán en la etapa adulta, como diabetes, enfermedad coronaria, disnea, apnea del sueño, cáncer de mama o de colon.

Colesterol. La hipercolesterolemia es un riesgo cardiovascular reconocido. Si hasta hace unas décadas las cifras más altas de este lípido eran sólo un problema de adultos, ahora ya se detectan en la población infanto-juvenil. De hecho, está demostrado que el colesterol y su principal consecuencia, la aterosclerosis, se inician en la infancia, progresan en la adolescencia y se manifiestan en la edad adulta. Desde la Asociación Española de Pediatría, expertos aconsejan la adopción de medidas higiénico-dietéticas en niños que superen valores de LDL igual o superior a 130 miligramos por decilitro.