

## ¿PUEDEN TENER LOS NIÑOS EL COLESTEROL ELEVADO?

DALMAU SERRA, JAIME. Unidad de Nutrición y Metabolopatías. Hospital Infantil La Fe. Valencia.

La hipercolesterolemia es el aumento de colesterol en la sangre. Está ocasionada por diferentes enfermedades genéticas y, por tanto, es de origen hereditario y familiar. Se debe a una alteración en su metabolismo por falta o mal funcionamiento de los sistemas encargados de su degradación. Se calcula que una de cada quinientas personas tiene alguna de estas enfermedades genéticas que puede transmitir a sus hijos, los cuales no tienen ningún síntoma durante la infancia. Sin embargo, la acumulación de colesterol en su sangre facilita su depósito en las arterias, engrosándolas y secundariamente disminuyendo su calibre, sobre todo a partir de la segunda década de la vida. Este proceso constituye la primera fase de la arteriosclerosis. Si esta lesión progresa producirá una serie de complicaciones clínicas de las cuales las más frecuentes son la angina de pecho, el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares. Y ésta es la causa de nuestra preocupación por el tema. Con una buena información y educación alimentaria podemos prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de nuestros hijos cuando ya no sean tan niños.

Es conveniente saber qué enfermedad genética es la causa de la hipercolesterolemia, ya que la intensidad de ésta es diferente en cada una de ellas y por tanto el riesgo de complicaciones en el adulto es

diferente. Debe determinarse el colesterol sanguíneo en niños mayores de dos años en los que sus padres o abuelos tengan una hipercolesterolemia importante o hayan tenido un accidente vascular antes de los 55 años. No debe realizarse este estudio analítico si no existen estos antecedentes. Dado que la hipercolesterolemia está producida por enfermedades genéticas, no hay un tratamiento curativo. Sólo existen medidas dietéticas que ayudan a reducir sus concentraciones sanguíneas. Como norma general la dieta no debe diferir mucho de la del resto de niños. Como el factor dietético que más aumenta la concentración de colesterol en sangre es la grasa saturada de la dieta, debe disminuirse el consumo de alimentos que la contienen:

- Eliminar la grasa visible de los alimentos, principalmente la adherida a carnes (cordero, cerdo, ternera, etc.), así como la piel de pollo.
- Disminuir el consumo de alimentos ricos en grasa animal: embutidos, mantequilla, helados, bollería industrial, etc.

El segundo factor dietético en importancia es la ingestión de alimentos ricos en colesterol, por lo que debe reducirse el consumo de vísceras (sesos, criadillas, hígado, etc.) y de yema de huevo.

Hay otros tipos de grasa que actúan favorablemente sobre el colesterol sanguíneo. Son el aceite de oliva y los "omega 3" contenidos en los

pescados, por lo que hay que estimular su consumo. Igualmente hay que estimular el consumo de alimentos que contienen vitaminas antioxidantes, ya que éstas impiden el desarrollo y progresión de la arteriosclerosis. Por ello cada vez se le da más importancia al consumo de hortalizas, frutas y verduras. Estas normas dietéticas que sirven para toda la población, deben instaurarse más intensamente en niños y adolescentes hipercolesterolémicos. Sin embargo, hay que recordar que las dietas terapéuticas deben ser controladas por el pediatra, ya que dietas desequilibradas o deficitarias pueden producir deficiencias de vitaminas o minerales que pueden tener repercusiones negativas en la salud.

Finalmente, hay que recordar que la hipercolesterolemia detectada en la niñez no es la única causa de enfermedades cardiovasculares en el adulto. La obesidad, el tabaquismo y la falta de ejercicio son otros factores de riesgo que pueden producir las mismas complicaciones y es labor de los padres y los pediatras prevenirlas con las medidas adecuadas.