

## Colesterol y adolescentes

Aunque el colesterol alto se asocia a personas mayores de 40 años, desde hace un tiempo aumentan los casos de hipercolesterolemia en adolescentes y jóvenes. Si no se controla el colesterol en el futuro se eleva el riesgo de sufrir patologías como problemas cardíacos, arteriosclerosis, ACV, entre otros.

España es el tercer país (tras los EE UU y Grecia) con un mayor número de adolescentes obesos. El problema es tan grave que el Ministerio de Sanidad encargó a cinco centros especializados, entre ellos a la Universidad de Granada, un estudio detallado sobre la salud de los menores de 13 a 18 años. La investigación se realizó con 2.850 escolares.



El departamento de Fisiología de esta Universidad, según recoge el diario 20minutos, analizó durante tres años el comportamiento, hábitos alimenticios y actividad física de los escolares españoles. Análisis de sangre, exámenes de fuerza y capacidad de resistencia son, entre otras, las pruebas que permiten afirmar a los especialistas que el 50% de los adolescentes españoles tienen un nivel de colesterol superior al saludable, y por tanto son propensos a sufrir enfermedades cardiovasculares, apunta Manuel Castillo, miembro de este departamento.

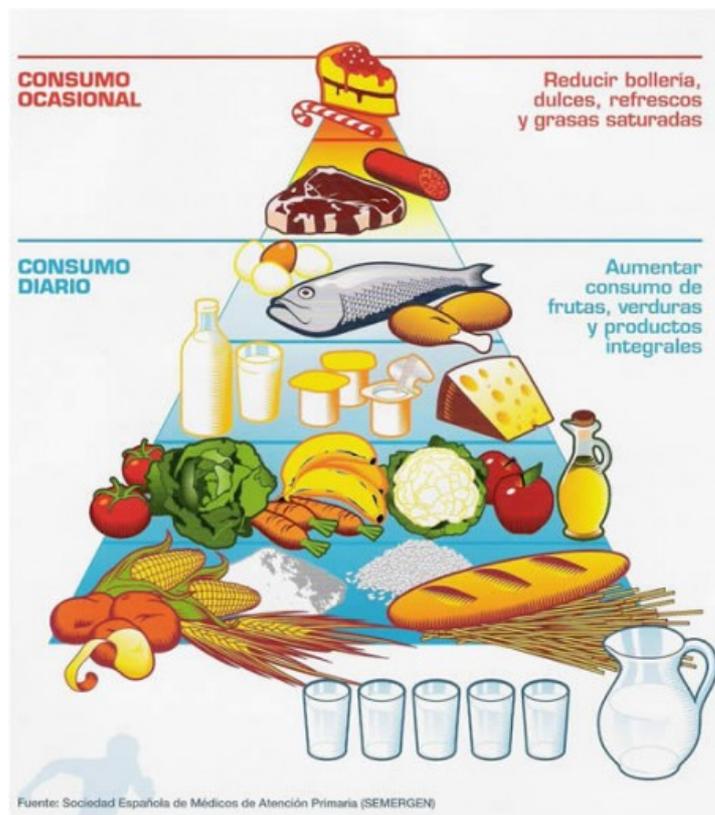
Uno de cada cinco menores es obeso y su capacidad de resistencia física es extremadamente baja. Los resultados son tan preocupantes que Sanidad ha puesto en marcha el plan NAOS para intentar corregir hábitos alimenticios y de comportamiento entre los adolescentes. Entre las estrategias figura fomentar el desayuno, ya que comprobaron que los chicos que no comían por la mañana tenían una ingesta de calorías a lo largo del día muy superior a la recomendada.

Las causas del colesterol alto en adolescentes son la obesidad y el sobrepeso, la mala alimentación por el alto consumo de alimentos industrializado, el tabaquismo y el sedentario, aunque lo habitual es que en los casos de hipercolesterolemia a estas edades se den varios de estos factores

Aquí van unos consejos para tratar el colesterol alto en adolescentes:

- **Bajar de peso** si se tiene problemas de sobrepeso u obesidad. La dieta debe incluir frutas, verduras, pescados y cereales integrales. Poca carne y alimentos con grasa.

- Se debe **moderar el consumo de alimentos con azúcar y harinas refinadas, así como las grasas de frituras y productos industrializados.**
- **Si fuma se debe abandonar este hábito**, no sólo porque favorece el incremento del colesterol (concretamente lo que provoca es una reducción del colesterol 'bueno'), también por el perjuicio que ocasiona a la salud en general.
- **Realizar actividad física regular** para controlar el peso pero además ayuda a que baje el nivel de colesterol malo.
- Los **controles médicos periódicos** son importantes en los jóvenes para saber como es su nivel de colesterol y si requieren de medicación.



**Pero ¿qué es el colesterol?** Se trata de una sustancia grasa que proviene del cuerpo y de los alimentos. Para funcionar normalmente el organismo requiere colesterol. El 'bueno', denominado HDL, ayuda a quitar la grasa y el colesterol adicional en sangre. El 'malo', o LDL en sangre, aumenta el riesgo de acumular grasa en las arterias, lo que bloquea la circulación y puede desembocar en ataques al corazón o accidente cerebrovasculares.

Respecto a los niveles, el colesterol total en sangre **por debajo de 200 es lo deseable; entre 200 y 239 hay riesgo medio, y a partir de 240 el riesgo de crisis cardíaca es elevado.**

Los medicamentos, como ciertos anticonceptivos, diuréticos, betabloqueadores y algunos medicamentos usados para tratar la depresión, **también pueden elevar los niveles de colesterol.** Varios trastornos que se transmiten de padres a hijos llevan a que se presenten niveles anormales de colesterol y triglicéridos.

Lo realmente importante es que un alto nivel de colesterol en los adolescentes es posible controlarlo con un poco de esfuerzo.

### **Fundacion Hambrunas y Gorditos**

Fecha: Sábado, 15 marzo 2014 a las 21:43

“ Observatorios dinámicos para todo el ser humano [www.mapadehambre.com](http://www.mapadehambre.com) antropometría, anamnesis clínica nutricional [www.mapadehambre.com](http://www.mapadehambre.com) , bromatología.... visitenos ,

