Más niños pueden tener riesgos de una alta presión arterial

Publicado el: 05-01-2022

Estudio observó el aumento en la grasa corporal, la talla de la cintura y el consumo de sal por un período de 13 años.

Un nuevo estudio encuentra que el riesgo de una presión arterial alta en los adolescentes estadounidenses aumentó en un 27 por ciento en los últimos 13 años, a medida que la cintura se hace más gruesa y los niños consumen más sal en sus dietas.

"La presión arterial alta es un factor de riesgo predominante para sufrir de un derrame cerebral y las tasas de derrames cerebrales han aumentado en los niños de los Estados Unidos en años recientes," dijo el Dr. David Katz, director del Centro de Investigación de Prevención de la Universidad Yale (Yale University Prevention Research Center). El no estuvo involucrado en el estudio.

Los investigadores de Harvard recolectaron datos de más de 3,200 niños entre las edades de 8 a 17 años, los cuales tomaron parte en la encuesta sobre Salud Nacional y Pruebas de Nutrición (National Health and Nutrition Examination) desde 1988 hasta 1994, comparándolos con más de 8,300 niños de la misma encuesta desde 1999 hasta el 2008.

Los investigadores indicaron que aunque los niños en el estudio tuvieron una presión arterial elevada, ellos no pudieron ser clasificados como hipertensos ya que los resultados deben ser altos tres veces seguidas para tener ese diagnóstico.

A medida que la epidemia de obesidad continúa, los doctores ven, cada vez, a más niños con presión arterial alta, dijo un experto.

"Hoy solamente, voy a ver de 10 a 15 [pacientes], la mayoría adolescentes, que tienen sobrepeso y sufren de hipertensión," dijo la Dra. Ana Paredes, una pediatra nefróloga del Hospital de Niños de Miami.

El primer paso al tratar estos niños es cambiar sus dietas e incrementar la cantidad de ejercicios que hacen, dijo Paredes. "Yo les doy un plan que puedan seguir," ella indicó. "Les digo que traten de perder una libra a la semana."

Paredes también les aconseja a sus pacientes que reduzcan la sal en sus dietas. Mucha de la sal que los niños consumen viene de alimentos procesados y bebidas como las sodas, ella dijo. "Si usted está tomando Gatorade cuando está viendo televisión o trabajando en la computadora, usted se está intoxicando usted mismo con sal," ella comentó.

Katz dijo que el nuevo estudio le agrega peso a la evidencia de que el consumo de sodio afecta la presión arterial en los niños, también como en los adultos.

"El camino de un alto consumo de sodio a una elevada presión arterial y a un aumento de casos de derrame cerebral es motivo de preocupación y de una acción correctiva," dijo Katz.

Los estadounidenses comen un promedio de 3,400 miligramos (mg) de sal cada día – eso es más del doble de la recomendación de 1, 500 mg o menos de la Asociación Americana del Corazón

(American Heart Association). Dos tercios de la sal son de alimentos procesados y de comidas de restaurantes.

La asociación entre el índice de masa corporal – una medida de la grasa del cuerpo – y la presión arterial es aún más fuerte que la asociación con el sodio, señaló Katz. "A medida que las tasas de obesidad aumentan en nuestros niños, igualmente aumenta la presión arterial," dijo Katz.

El alto contenido de sal en los alimentos procesados es corregible como también la influencia que hace que los niños sean obesos, él dijo. "Si necesitamos otra razón para tomar acción, este estudio nos ofrece una razón. Así como la presión arterial de nuestros niños aumenta, así también aumenta la presión de hacer todo lo necesario para poner un alto a estas tendencias."

Los investigadores indicaron que para los adultos, la presión arterial normal se considera menor de 120/80 mm Hg. Sin embargo, la presión arterial entre los niños varía de acuerdo a la edad, sexo y altura.

Al calcular el riesgo de una presión arterial alta, se tomó en consideración las diferencias entre los dos grupos de niños en términos de edad, sexo, raza/etnicidad, masa corporal, talla de la cintura y el consumo de sal.

Lo más resaltante del estudio fue publicado en línea (online) el 15 de julio y en la edición impresa de agosto de la revista *Hypertension (Hipertensión)*, e incluía lo siguiente:

- Aunque los niños tuvieron más probabilidades de tener una presión arterial elevada, la tasa aumentó rápidamente en las niñas.
- A través del tiempo, más niños tuvieron sobrepeso y una cintura más grande – especialmente las niñas.
- Los niños con las cinturas más grandes tuvieron casi el doble de probabilidades de tener presión arterial alta, en comparación con los niños con una cintura delgada.
- Los niños negros tuvieron un 28 por ciento más alto de riesgo de tener una presión arterial alta que los niños blancos.
- Los niños que más consumieron sal tuvieron un 36 por ciento más de probabilidades de tener una presión arterial alta, en comparación con los niños que consumieron menos sal.
- En ambos estudios, más del 80 por ciento de los niños tuvieron un consumo de sal diario de más de 2,300 mg. Sin embargo, pocos niños en el estudio siguiente tuvieron un consumo de sal por encima de los 3,450 mg.

"Todos esperamos que el consumo de sodio continuará aumentando," así lo dijo el investigador principal Bernard Rosner, profesor de medicina de la Escuela de Medicina de Harvard, en una declaración. "Parece que ha habido un poco de atención a las recomendaciones de dietas pero no mucha atención."

"La presión arterial alta es peligrosa en parte porque muchas personas no saben que la tienen," él agregó. "Es algo engañoso. Se tiene que medir la presión arterial regularmente para mantenerse al tanto."

Los investigadores señalaron que la presión arterial alta ha sido la causa de 350,000 casos de muertes que se han podido prevenir cada año en los Estados Unidos.

Fuente: https://netsaluti.com