

Colesterol: ¿Debería usted preocuparse acerca de los niveles de su niño?

El colesterol es conocido por ser un factor principal en la contribución a las enfermedades del corazón y de los accidentes cerebro vasculares. La investigación muestra que el proceso de acumulación de colesterol en las arterias comienza en la infancia y está relacionada a los hábitos de nutrición. En los años recientes, con el dramático incremento de la obesidad en la infancia, los pediatras reportan un incremento significativo en el número de niños con altos niveles de colesterol. Algunos expertos piensan que ésta es el principal problema de salud pública que se reporta por debajo de la realidad. Como padre usted debe saber si su niño está a riesgo y requiere una prueba de los niveles de colesterol

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia como la cera que juega un papel necesario en el cuerpo tales como construir las paredes del tejido de las células del cuerpo, alguna producción de hormonas y de vitamina D. Se produce por el cuerpo y se encuentra naturalmente en los alimentos que provienen de animales tales como la carne, el pescado, las aves, los huevos y los productos derivados de la leche. Los alimentos altos en colesterol incluyen el hígado y los órganos de la carne, la amarilla de los huevos y las grasas de la leche y sus derivados.

Demasiado colesterol en la sangre puede llevar a problemas. Los depósitos de grasa en las paredes de los canales de circulación de la sangre pueden causar endurecimiento de las arterias, ataques al corazón y alta presión de la sangre.

¿Cuáles factores contribuyen a incrementar los niveles de colesterol?

Tres factores relacionados con problemas de familia se han asociado con los altos niveles de colesterol:

1. Herencia – tener un padre con el colesterol alto
2. Dieta – tener una dieta alta en grasa, particularmente grasas saturadas y trans-saturadas
3. Obesidad – estar seriamente en sobrepeso debido a una dieta pobre y a la falta de ejercicio

¿Cuándo necesitan los niños pruebas de colesterol?

La prueba para los niños para alto colesterol no es parte de la rutina de la prueba de la sangre durante los chequeos de control del bebé. Sin embargo, comenzando a los 2 años, un niño está a riesgo y necesita hacerse una prueba de colesterol si:

- Un padre o un abuelo tuvo una historia de enfermedad del corazón a la edad de 55 años o antes.
- Un padre tiene el nivel de colesterol en la sangre de 240 mg/dl o por encima.
- El niño tiene sobrepeso.

El rango total aceptable de colesterol para los niños de 2 -19 años de edad es menos de 170 mg/dl. Un nivel colesterol de 200 o mayor se considera alto y un nivel de 170 -199 mg/dl se considera un caso dudoso.

¿Cómo reducir los niveles de colesterol?

- El control del colesterol comienza en la infancia. La infancia es el momento para intervenir en los cambios en el estilo de vida para incluir una dieta saludable y suficiente actividad física.
- Los niños tienen diferentes necesidades. Los menores de 2 años no se deberían restringir de alimentos que contienen grasa o colesterol. Su rápido crecimiento y desarrollo requiere un alto consumo de calorías de los alimentos. Después de los 2 años de edad, los niños y los adolescentes deberían gradualmente adoptar una dieta que para la edad de 5 años contenga entre el 20 y el 30 por ciento de calorías de la grasa.
- Una dieta balanceada es lo mejor. A medida que los niños coman menos calorías de la grasa, ellos deberían reemplazar esas calorías comiendo más productos de granos completos, frutas, vegetales, leche de baja grasa y otros alimentos ricos en calcio, frijoles, carne sin grasa, aves, pescados, u otros alimentos ricos en proteínas.

Fuentes y referencias

Programa de Educación Nacional sobre el Colesterol en <https://www.nhlbi.nih.gov/>

Asociación Americana del Corazón en www.americanheart.org

Academia Americana de Pediatría (AAP) en www.aap.org



California Childcare Health Program
UCSF School of Nursing
cchp.ucsf.edu
2006