

Control de colesterol

Sala de prensa de OSF HealthCare

Matt Sheehan – Coordinador de relaciones con la prensa

TEXTO PARA IMPRESIÓN

Según un estudio publicado en *Journal Pediatrics*, la obesidad precoz puede provocar problemas de salud física y mental a lo largo de toda la vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad infantil se ha más que triplicado desde los años setenta debido a una alimentación poco saludable y a la escasa actividad física. Este aumento debe servir también como recordatorio a los padres de realizar controles de colesterol a sus hijos. Los CDC recomiendan que los niños y los adolescentes se realicen un control del colesterol al menos una vez entre los 9 y los 11 años, y de nuevo entre los 17 y los 21 años.

¿Qué es el colesterol?

"El colesterol es una de las moléculas que, en cantidades limitadas, es esencial para que el cuerpo humano produzca células", explica el Dr. Frank Han, pediatra cardiólogo de OSF HealthCare. "En cantidades mayores a las necesarias, podría aumentar el riesgo futuro de enfermedad de las arterias coronarias o cardiopatía isquémica en niños y futuros adultos".

Comparación entre colesterol bueno y colesterol malo

"Existe cierta influencia de lo que comemos en nuestras cifras de colesterol", afirma el Dr. Han. "La idea general de lo que es colesterol bueno y colesterol malo es la siguiente: HDL se considera el colesterol bueno y LDL, el malo o no saludable. La idea general a la que podemos llegar es que hay que seguir una dieta sana para el corazón".

Una dieta sana para el corazón consiste en comer frutas y verduras variadas todos los días. Elija alimentos que contengan principalmente cereales integrales en lugar de refinados. Reduzca el consumo de alimentos ricos en grasas y procesados, y consuma más alimentos preparados por usted mismo y que contengan grasas más saludables. Puede leer más sobre cómo mantener una dieta sana para el corazón aquí. (Insertar enlace) <https://healthlibrary.osfhealthcare.org/Wellness/Nutrition/Basics/1,3057>

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de Estados Unidos (USPSTF) publica directrices sobre el colesterol para la atención preventiva. Los resultados más recientes se publicaron en julio de 2023, y los anteriores, en 2016.

"Comentaron que necesitaban más investigaciones para determinar si los controles rutinarios del colesterol en niños aportan beneficios a largo plazo", afirma el Dr. Han.

Según las orientaciones del USPSTF, los controles de colesterol son beneficiosos para los niños que tienen otras afecciones médicas, como colesterol alto hereditario, señala el Dr. Han.

¿Cuándo es el momento de consultar a un cardiólogo acerca de su colesterol?

El Dr. Han comenta que el médico de cabecera deriva a los niños al cardiólogo.

"Cuando esos pacientes están en nuestro consultorio, nos aseguramos de que estén bien informados sobre lo que implica una dieta saludable y ejercicio", indica el Dr. Han. "Luego, si el niño lo necesita, con o sin la ayuda de nuestros colegas de la oficina de Healthy Kids University, o de un nutricionista, podemos trabajar para mejorar sus hábitos de estilo de vida".

Además de mantener una dieta sana para el corazón, el Dr. Han recomienda que los niños adopten el ejercicio físico como hábito diario con una actividad que les guste.