



LOS HÁBITOS SALUDABLES EN NUESTROS NIÑOS DISMINUIRÍAN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN ARGENTINA

Una campaña nacional de la Federación Argentina de Cardiología apunta a indagar desde la propia edad escolar cómo se comportan los chicos en relación con los hábitos que a futuro generarán más infartos y ACV en la población. El objetivo de los especialistas es que no sólo los chicos obesos deben aprender a comer mejor y hacer ejercicio.

Buenos Aires, julio de 2018.- Los niños no son una población a la que se tenga en cuenta cuando se habla del preocupante crecimiento de la enfermedad cardiovascular y sus temidas consecuencias: el infarto de miocardio, la obstrucción coronaria, el ACV; sin embargo, es el cuidado de la salud cardiovascular de los más chicos lo que hará que esa preocupante epidemiología, que hoy es el principal problema de salud en el mundo entero según la Organización Mundial de la Salud (OMS), decrezca en nuestra futura población adulta. *“La única forma de disminuir los factores de riesgo cardiovascular es lograr que los chicos lleguen a la vida adulta con buenos hábitos arraigados: no fumar, tener una buena alimentación y realizar ejercicio físico”*, sintetizó el Dr. **Adrián D’Ovidio**, médico cardiólogo (M.P. N°1704 - San Juan) y presidente de la **Federación Argentina de Cardiología (FAC)**.

“Si logramos modificar esos hábitos, mediante el diálogo, buscando maneras eficaces de intervenir, indagando en sus costumbres para poder hacer que se comprometan con un cambio hoy, vamos a tener menos factores de riesgo en la población a futuro”, aseguró la Dra. **Sandra Romero**, médica cardióloga (M.P. N°21400 – Córdoba; M.P. N°6848 – Neuquén; M.P. N°7126 – Río Negro), cardióloga infantil y especialista en Hemodinamia, presidente del Comité de Cardiopatías Congénitas de FAC.

“Sin embargo, en cada lugar de nuestro país los hábitos de los niños son muy diferentes a pesar de que la tendencia al incremento de la obesidad y el sedentarismo se mantenga”, señaló la Dra. Romero.

Por eso, la FAC lanza este año a través de su Comité de Cardiopatías Congénitas, una campaña nacional para el relevamiento de los factores de riesgo en escuelas primarias, a través, según explica la Dra. **Analía Molteni**, titular de la Secretaría de Prensa y Difusión de la FAC, *“de un pequeño test divertido muy fácil de responder, que nos permitirá disponer de un muestreo de unos 120 chicos como mínimo en cada provincia”*. Esta encuesta se pondrá en marcha en las escuelas donde algunos de los especialistas de la FAC brindarán charlas informativas y de concientización sobre hábitos saludables y prevención de factores de riesgo para toda la comunidad educativa.

“La idea es desarrollar acciones sobre la prevención basados en un registro actual de la realidad de nuestros niños, porque ese es el período sobre el que tenemos que actuar, ya que una vez que los hábitos están instalados en la vida adulta es mucho más difícil solucionar el problema”, señaló el Dr. **Jorge Camilletti**, médico especialista en Cardiología, cardiólogo nuclear (M.N. N°110356) y vicepresidente 2° de la FAC.

Lo poco que nos movemos

Estudios a nivel de la OMS ponen al sedentarismo –la falta de actividad física– como la cuarta causa de muerte a nivel mundial, y en la Argentina, según la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, se estima que 38.000 personas por año de entre 40 y 79 años mueren por causas relacionadas con la falta de actividad física.

La Dra. **Paula Quiroga**, cardióloga especialista en Rehabilitación Cardiovascular (M.P. N°28176/0 - Córdoba) y Presidente del Comité de Cardiología del Ejercicio de la FAC, hizo hincapié en otra de las aristas principales por donde tomar este complejo problema: *“El movimiento es algo innato y los niños ‘entrenan’ de manera natural a través del juego, pero los chicos de hoy están mucho más limitados en sus movimientos que los de las generaciones anteriores”.*

La consecuencia es un creciente sedentarismo que se ve reflejado en el aumento de las tasas de sobrepeso a edad temprana y detección precoz de diabetes adquirida: *“El problema es qué hacemos los adultos frente a esto, entonces, iniciativas como los quioscos saludables y el aumento de las horas de Educación Física en algunas escuelas, son iniciativas interesantes, pero lo cierto es que también los adultos estamos inmersos en el problema de la falta de tiempo y de lugar”.*

La cardióloga menciona el caso de familias con mayor poder adquisitivo que se mudan a barrios cerrados donde cuentan con más espacio y seguridad, pero donde los chicos siguen pegados a las pantallas de computadoras, celulares y tablets: *“Es importante que los adultos prediquemos con el ejemplo y busquemos espacios donde podamos compartir con nuestros hijos actividades en las que se propicie el movimiento”.*

“A veces las evaluaciones predeportivas también funcionan como limitantes de la actividad física, porque se piden demasiados estudios” para certificar que el niño está en condiciones de realizar actividad física, cuando en realidad, sostiene la Dra. Quiroga, *“lo que está demostrado a nivel internacional es que si el niño no tiene soplo, ni ningún tipo de síntomas ni antecedentes de muerte súbita en la familia, es muy raro que tengamos algún problema y basta con un buen examen físico”.*

Para saltar la soga, jugar a la mancha, o andar en bicicleta no es necesario tomar tantas precauciones como si el niño fuera a correr una maratón: *“Estamos limitando demasiado la posibilidad de que un niño juegue”,* sintetizó la experta.

“Los médicos no solamente tenemos que indicarles actividad física a los chicos que llegan con sobrepeso, sino que siempre se debe indagar en los hábitos del niño cuando sale del jardín o de la escuela, y buscar a partir de ello estrategias para incorporar el movimiento como hábito, tiene que ser una prioridad incluso en el control del niño sano”, sostuvo por su parte la Dra. **Celeste López**, cardióloga infantil (M.N. N°4326 - Corrientes) miembro de la FAC, quien ha desarrollado un mapa de los lugares más propicios para practicar deportes y realizar actividad física en la capital correntina.

Las estrategias de planificación de la actividad física varían con la edad. Los niños en edad escolar por lo general se aburren con las actividades prolongadas, y basta con breves períodos variados de juego intenso (correr, andar en bicicleta), pero a partir de la entrada en la adolescencia, por ejemplo, el movimiento intenso ya no forma parte de la actividad natural del juego.

Para el caso de los más chicos, llevarlos a la plaza o al parque siempre representa una saludable alternativa al sedentarismo: *“Hoy desde chicos dicen que ‘entrenan con los dedos’ –señala la Dra. López, en referencia a los equipamientos (celulares, tv, tablets, etc.) y juegos electrónicos– y es muy difícil sacarlos al aire libre, porque existe una especie de ‘analfabetismo de actividad física’: no hay quien les enseñe a incorporar el movimiento como hábito, y cuando uno los indaga, al principio pareciera que no hubiera ninguna actividad que les interese, empezando por lo básico, como acompañarnos a pasear al perro o no acostumbrarse a comer en la cama”*. El sedentarismo y la inactividad física parecen haberse convertido en signos distintivos de la vida moderna y, según esta especialista, ese es el punto en el que los adultos no deben darse por vencidos, y ayudarlos a buscar una alternativa acorde a sus preferencias y sus posibilidades: *“Ellos tienen las herramientas: somos nosotros los que debemos darles el espacio”*, resumió. Incluso en las escuelas de doble escolaridad donde sólo hay una hora semanal de actividad física se está ofreciendo una pauta distorsionada sobre la importancia de revertir los factores que hacen al sedentarismo, señaló.

La Asociación Estadounidense del Corazón (AHA) aconseja que todos los niños mayores de 5 años realicen por lo menos 60 minutos de actividad física de intensidad entre moderada y alta todos los días. La actividad física regular ayuda a controlar el peso, fortalece los huesos, incrementa la autoestima y la confianza y mejora la salud cardiovascular, ya que reduce la presión arterial, aumenta la cantidad de HDL o «colesterol bueno» en la sangre y reduce los niveles de estrés.

A comer también se aprende

El 44% de los casos de diabetes, el 23% de las cardiopatías isquémicas y buena parte de del resto de las enfermedades no transmisibles, incluyendo algunos casos de cáncer, son atribuidos directamente a los trastornos metabólicos causados por la obesidad y el sobrepeso, que en la Argentina afectan a más del 60% de la población adulta y crece en los niños y adolescentes, donde es del 9,9%. En sólo 5 años –entre 2007 y 2012–, el sobrepeso infantil creció 16% y la obesidad 34%, según la Encuesta Mundial de Salud Escolar realizada en esos años por la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Es una de las tasas de obesidad más altas del continente y, además, según el *Panorama de Seguridad Alimentaria y Nutricional* elaborado por la FAO para América Latina en 2017, nuestro país es uno de los pocos de la región en los que el consumo diario de frutas y verduras (386 gramos diarios por persona) es menor a la cantidad recomendada (400g), aunque calorías en la dieta son lo que sobra: *“A nivel global, la comida chatarra y el consumo de bebidas azucaradas, con su aporte excesivo de azúcares simples, incrementan la tendencia al sobrepeso y la posibilidad de desarrollar a futuro diabetes, hipertensión y enfermedades coronarias, y la Argentina no escapa a esa situación”*, sostiene el Dr. Camilletti.

La obesidad en los niños los hace desarrollar hasta cinco veces más células adiposas (almacenadoras de grasa) que lo normal, y esas células permanecen en el organismo en la vida adulta, funcionando como una verdadera glándula de secreción interna que altera el metabolismo y lo predispone a

desarrollar diabetes tipo II, hipertensión arterial, colesterol alto y otros de los principales factores de riesgo cardiovascular.

Según la Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y Adolescente, hasta un tercio de los niños y adolescentes de ese país podrían padecer obesidad, y ese es un patrón que se repite en la mayoría de los países industrializados. *“Como los niños obesos tienen más probabilidades de ser adultos obesos, prevenir o tratar la obesidad en la niñez puede reducir el riesgo de obesidad en la edad adulta –señala la Dra. Molteni–. A su vez, esto podría contribuir a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y otras enfermedades relacionadas con la obesidad”*.

“El médico del niño generalmente podrá ayudarlo con un plan de dieta y ejercicio que incluya objetivos razonables de adelgazamiento, cambios en el estilo de vida y el apoyo y participación de la familia”, señaló la Dra. Molteni.

Los especialistas de la FAC manifestaron la necesidad de políticas públicas efectivas en torno de este tema y de colaborar en ellas, y remarcaron, como siempre, la responsabilidad de los adultos de brindarles a los chicos un ámbito de contención y afecto para su sano desarrollo, de escucharlos en sus necesidades, y también de preservarlos, en la medida de lo posible, del estrés y las presiones propias del mundo adulto que, cuando les son transmitidas a los más chicos “sin filtro”, también representan un riesgo para su salud presente y futura.

Es por ello que la Federación vincula esta campaña de prevención cardiovascular en niños, con el lema: “Hábitos saludables en la niñez, corazones sanos en el futuro”. La misma se desarrollará principalmente en el micrositio creado para tal fin: <http://www.corazonessaludables.com.ar/habitos/habitos.html> y en las redes sociales de FAC: Facebook: [FederacionArgentinaCardiología](#) y Twitter [@ComunidadFAC](#), con los hashtags **[#crecerconsalud](#)** y **[#niñezsaludable](#)**. Este año además de contar con la información brindada por los profesionales, consejos saludables, las mencionadas encuestas para medir en escuela factores de riesgo en niños, y el apoyo de referentes, cuenta con una particularidad que a la Institución la enorgullece, nos comenta la gerente de comunicaciones Lic. Lorena Pestana: “la voz principal de la campaña la tendrán los niños y hay 23 videos hasta el momento con chicos de todo el país que hablan de hábitos saludables para cuidar el corazón desde pequeños y que participan desinteresadamente para con su mensaje llegar de manera más directa a niños y adultos. Esta fue la estrategia que creemos nos permitirá llegar directo al corazón de la población”. La campaña comienza en julio y se extenderá durante parte del mes de agosto.

<p>En adjunto encontrará diez medidas imprescindibles para hacer un futuro mejor para todos los corazones. Forman parte de la campaña que la Federación Argentina de Cardiología lleva adelante para ayudar a los padres a evitar la aparición de los factores de riesgo en los chicos.</p>
--



Acerca de la Federación Argentina de Cardiología

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años. Está presidida actualmente por el **Dr. Adrián D`Ovidio** de San Juan y lo acompaña una Mesa Directiva de la región de Cuyo. La FAC Está compuesta por 37 Sociedades y delegaciones y 21 Comités Científicos de Subespecialidades y 11 Secretarías. Es miembro pleno de la World Heart Federation y este año se formalizó el acuerdo del convenio con la iniciativa GO RED; mujeres en rojo. Realiza además campañas de concientización hacia la comunidad, este año se dedicará a los niños, las mujeres y la familia. www.fac.org.ar

PRENSA FAC - FEDERACION ARGENTINA DE CARDIOLOGIA - Para entrevistas con los profesionales u obtener más información:

Alejandra Vera Estrategias de Comunicación 52523350

Alejandra Vera + 54 9 11 6723 7788 alejandra@alejandravera.com.ar

Valeria Fernández Amallo + 54 9 11 6112 7685 valeria@alejandravera.com.ar