

CONSECUENCIAS DE UNA DIETA NO SALUDABLE

Existen productos como caramelos, galletas, frituras, comida rápida, pasteles, postres y otros generalmente denominados “golosinas” que son de preferencia de niños y adolescentes. Estos comestibles contienen altas cantidades de grasas, azúcar y carbohidratos, consecuentemente, su excesivo consumo puede producir daños en la salud de jóvenes y adultos, los que se resumen a continuación:

	DESCRIPCIÓN
Obesidad central	Exceso de grasa en la cintura, denominado perímetro abdominal.
Hiper glucemia	Altos niveles de glucosa, que es un tipo de azúcar en la sangre.
Hipertrigliceridemia	Cantidades elevadas de triglicéridos, que son grasas dañinas en la sangre.
Bajos niveles de lipoproteínas de alta densidad	Bajas cantidades de lipoproteínas de alta densidad, o HDL (siglas de inglés) conocidas como grasa buena, ya que ayudan a eliminar el colesterol y proporcionan otros beneficios al organismo.

Fuente: *Artículo original*

Estos factores presentes en el organismo en conjunto conforman el síndrome metabólico (SM). Quienes lo padecen se encuentran en riesgo cardiometabólico, que es la probabilidad de sufrir daño en el corazón o en los vasos sanguíneos. Por lo tanto, es importante detectar la presencia de alguno de estos indicadores para tratarlo y contrarrestarlo a tiempo.

Se pensaría que esta enfermedad afecta únicamente a personas mayores; sin embargo, se ha comprobado que lo padecen también ni-

ños y adolescentes, especialmente aquellos con sobrepeso, como lo demuestran estudios realizados a nivel mundial, pero en Ecuador no se conoce la realidad sobre este problema en adolescentes.

En la actualidad la población de nuestro país ha sufrido cambios en los hábitos y costumbres de vida como la sustitución de alimentos tradicionales por otros que generan más calorías por contener gran cantidad de grasas, el desorden en los horarios de alimentación, y la reducción de tiempo

para realizar ejercicio.

Estos cambios hacen suponer que la población adolescente ecuatoriana se encuentra en riesgo mayor de sobrepeso y sus consecuencias cardiovasculares. Ante esto, investigadores de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador vieron la importancia de fortalecer la presencia de síndrome metabólico y de factores de riesgo cardiometabólico en niños y adolescentes del país.

Con esta finalidad, se realizó la investigación

en 220 estudiantes de 11 a 18 años de edad de la Unidad Educativa Santiago de Guayaquil, ubicada en Quito. Se procedió a tomar datos de peso y talla que sirvieron para clasificar el estado de nutrición de los participantes: peso bajo, peso normal, sobre peso y obesidad. También se midió la cintura para determinar obesidad central y la presión arterial para ver si estaba normal o alta. Finalmente se extrajo una muestra de sangre en ayunas para establecer el contenido de glucosa (azúcar) y de las distintas grasas como

Los niños y los adolescentes que consumen excesivas cantidades de dulces y calorías **corren el riesgo** de sufrir problemas del corazón.



triglicéridos y colesterol bueno (HDL), medición que se hizo en el laboratorio del Centro de Biomedicina de la Universidad Central del Ecuador.

El análisis de los datos demostró que 2.3% de los niños escolares de 11 a 18 años tienen síndrome metabólico (SM) acorde a los criterios establecidos por la Federación Internacional de Diabetes (IDF). Este porcentaje, al parecer pequeño según los investigadores sugiere que la detección temprana de la presencia de SM o de alguno de sus factores de riesgo permitiría establecer medidas preventivas para evitar el incremento de este síndrome en la edad

adulta y la consecuente aparición de las enfermedades cardiovasculares asociadas.

Un hallazgo alarmante del estudio fue que el 46% de adolescentes que no tenían síndrome metabólico presentaron uno o más factores de riesgo cardiometabólico, y un hallazgo más inquietante fue que el 14% de los adolescentes hombres y mujeres está en riesgo inmediato de padecer SM debido a que presentaron dos o tres factores de riesgo.

Finalmente, se conoció que el 12,7% de los adolescentes estudiados presentan obesidad central (valores de cintura mayores a 90 cm para hombres y mayores de 80 cm para mujeres) y se estableció que estos adolescentes obesos tienen 6 veces más riesgo de presentar presión arterial alta.

Los investigadores concluyeron que aunque el porcentaje de adolescentes con SM es bajo, es un indicador de que los meno-

res están en riesgo de presentar problemas cardiovasculares, y que el alto porcentaje (46%) de adolescentes que presentan uno o más factores de riesgo están en peligro de desarrollar el síndrome metabólico en el futuro si continúan con los mismos hábitos alimenticios y/o llevan una vida sedentaria. En general, es una voz de alerta para aplicar medidas correctivas que beneficien la salud.

Consumir alimentos muy grasos o muy dulces y no hacer ejercicio durante la adolescencia puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y las arterias en la edad adulta.