



ELENA BESSONOVA / GETTY IMAGES/STOCKPHOTO

La prevalença de la hipertensió es multiplica entre els nens amb obesitat o amb un percentatge de greix abdominal més alt

Cada cop hi ha més nens amb hipertensió a causa de la mala dieta i de dormir poc

Els epidemiòlegs insten a incloure la pressió als controls pediàtrics rutinaris

MAYTERIUS
Barcelona

La hipertensió infantil no només existeix, sinó que és un problema creixent i el control de la pressió arterial s'hauria d'incloure com més aviat millor al protocol de les revisions pediàtriques habituals. Ho explica l'especialista en epidemiologia nutricional Maria Dolores Marrodán, directora del grup d'investigació Epinut de la Universitat Complutense, després de constatar que, a Espanya, el percentatge de nens amb pressió arterial alta ha crescut dos punts percentuals l'última dècada. "Si el 2013 la pressió arterial elevada

afectava un 3,17% dels nens i al 3,05% de les nenes en edat escolar, el 2022 ja arribava a un 5,3% dels nens i nenes d'entre 9 i 16 anys", detalla Marrodán a partir de les dades d'investigacions en què ha participat.

I explica que l'últim d'aquests estudis -que va concloure amb la tesi doctoral de Maria Sánchez Álvarez, que ella dirigia-, també evidencia que la hipertensió no afecta de la mateixa manera tota la població infantil, sinó que es concentra en els nens amb obesitat i, especialment, entre els que mengen malament, en els que tenen una dieta de mala qualitat.

"Hem vist que la qualitat de la dieta hi juga un paper fonamen-

tal; que, més que si mengen molt o poc o de posar els nens a dieta, l'important és vigilar què mengen, perquè tenir una dieta de baixa qualitat duplica el risc d'hipertensió i d'alteració en altres components de la síndrome metabòlica, com nivells de glucosa, triglicèrids o colesterol elevats", diu.

En concret, la investigació de la qual són autores Sánchez, Marrodán i Consuelo Prado va constatar que entre els nens que seguïen una alimentació de qualitat conforme a l'índex KidMed (que mesura l'adhesió a la dieta mediterrània) cap no era hipertensiu. Entre els que presentaven una qualitat dietètica mitjana, la

taxa era d'un 4,7%. I entre els escolars amb una dieta de mala qualitat, s'elevava a un 8,1%.

En la primera investigació, la del 2013, ja hi havien constatat que la hipertensió tampoc no afecta de la mateixa manera tots els nens obesos, sinó que es concentra en els que acumulen més greix abdominal, en els nens en què el quocient entre el perímetre de la cintura i l'estatura és superior a 0,5.

Tot i això, destaca Marrodán, l'augment de la prevalença de la hipertensió infantil no només té a veure amb la dieta i l'excés de pes. També són determinants els hàbits de son. "No dormir les hores necessàries, que a aquestes

edats són entre 8 i 10, pràcticament duplica el risc de tenir la pressió arterial alta o qualsevol altre component de la síndrome metabòlica, o les dues coses", emfasitza. I explica que hi té a veure el fet que la falta de son altera la regulació hormonal, augmenta la concentració de cortisol i grelina i disminueix la de leptina, cosa que incrementa la sensació de gana i repercuteix en els nivells d'estrès.

Un altre factor que hi incideix és l'activitat física. "Fer una hora diària d'exercici físic intens o esport extraescolar tres vegades a la setmana disminueix el risc

El percentatge de nens amb pressió arterial alta ha pujat 2 punts en una dècada i en certs col·lectius passa del 8%

d'hipertensió infantil prop d'un 20%, de manera que l'activitat física, juntament amb una dieta de qualitat i dormir prou, són factors de prevenció importants", comenta.

L'epidemiòloga destaca que la prevalença que aconsegueix la hipertensió entre nens i adolescents, sense ser alarmant, comença a ser preocupant perquè hi ha molts estudis que relacionen tenir una pressió arterial elevada en la infantesa amb hipertensió, problemes cardiovasculars i altres malalties associades d'adult. I, malgrat això, creu que és un problema infradiagnosticat, perquè mesurar la pressió arterial en els nens és més complex que en adults. D'entrada, perquè no hi ha uns únics valors límit de pressió arterial sistòlica i diastòlica (en els adults, és 130/80 mmHg), sinó que depèn de l'edat, del sexe i de l'alçada del nen, i cal aplicar uns taules per determinar si se superen o no els valors normals. "Però que sigui una mica més complex no vol dir que els pediatres i els metges d'atenció primària deixin de valorar la pressió arterial; és necessari que se n'inclougui el mesurament als controls pediàtrics rutinaris i que els metges que atenen els nens s'apiguin prendre-la i interpretar-la", assenyalava Marrodán. ●