

## Sentarse frente a la televisión favorece la hipertensión infantil

- Inactividad física, alimentación insana y descanso deficiente son factores asociados

05/08/2009 NURIA BAENA. Elmundo.es

MADRID.- Los niños que pasan mucho tiempo sentados delante de una pantalla podrían ver incrementado el riesgo de sufrir hipertensión. Esto es lo que defiende un artículo publicado en la revista '[Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine](#)', que advierte de que "la agrupación de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en la población joven con sobrepeso puede ser un indicador de peligros inmediatos y no sólo de potenciales problemas en el futuro". Además, la investigación señala que, a pesar de que la hipertensión ha sido tradicionalmente asociada a factores genéticos, unos hábitos físicos, alimentarios y de descanso sanos ayudarían a controlar su aparición en los más pequeños, un problema cada vez más frecuente en nuestra sociedad.

El estudio lo llevó a cabo, en colaboración con otros investigadores, David Martínez-Gómez, que desarrolla su trabajo en la Iowa State University (EEUU) y en el Grupo de Inmunonutrición, del Departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). En él, se examinó la relación existente entre las actividades sedentarias (especialmente las realizadas frente a una pantalla) con los niveles de tensión arterial registrados en 111 niños (57 chicos y 54 chicas) con edades comprendidas entre los tres y los ocho años, que fueron seleccionados en escuelas infantiles y de educación primaria de una comunidad rural del medio oeste de EEUU.

Además de medir los niveles de grasa de los pequeños y el tiempo dedicado a actividades sedentarias, los padres contabilizaron **cada día y durante una semana** el tiempo que sus hijos habían pasado viendo la televisión, distrayéndose con videojuegos, pintando, sentados...

El estudio señaló que los niños habían dedicado cinco horas diarias a realizar actividades sedentarias, de las cuales el tiempo transcurrido frente a una pantalla, ya fuera de televisión, de ordenador o de videoconsola, fue de hora y media. Por otra parte, mientras los varones pasaron más tiempo en el ordenador que las chicas, no se registraron diferencias entre sexos a la hora de contabilizar la dedicación a otras ocupaciones.

El tiempo pasado delante de la televisión o viendo películas **se tradujo en una presión arterial más alta**, incluso en niños delgados. El tercio de los que menos tiempo habían dedicado a estas actividades registró una presión arterial significativamente más baja (tanto sistólica como diastólica), en comparación con el tercio que más tiempo había consumido en esta ocupación. Sin embargo, las actividades sedentarias en general no tuvieron incidencia en la tensión arterial de los niños.

Ante estos resultados los autores del estudio concluyeron que el tiempo consumido por los niños frente a una pantalla está relacionado con los niveles de tensión arterial, independientemente de la condición física del pequeño. Además, destacaron que durante este tiempo suelen tener lugar otras conductas relacionadas con la obesidad y la hipertensión, como comer, especialmente alimentos ricos en grasas, azúcar y sal, en detrimento del consumo de frutas y vegetales. Por otra parte, **la inactividad física que comporta sentarse frente a una pantalla** constituiría en sí misma otro factor de riesgo. Finalmente, el tiempo dedicado a ver la televisión suele interferir con el descanso, cuando una adecuada higiene del sueño ha sido asociada a tensión arterial baja.

## **Combinación de hábitos poco saludables**

Para David Martínez-Gómez, el problema de la hipertensión infantil tiene relevancia y seguirá siendo así hasta que no se promuevan hábitos más beneficiosos, aunque "nada es malo (ver la televisión o consumir comida rápida y bebidas azucaradas) si no se lleva a un extremo". Para llevar a cabo estos cambios culturales Martínez-Gómez declara que hay que trabajar con los niños desde las edades más tempranas, lo que incluye también a los padres.

Para el investigador español la principal conclusión de este estudio es que desarrollar **conductas poco saludables desde edades tempranas** puede tener consecuencias negativas para la salud tales como la hipertensión, independientemente de que el pequeño sufra o no de obesidad, ya que se ha observado que también los niños delgados ven incrementada la tensión arterial al pasar tiempo frente un monitor.

En opinión de Martínez-Gómez, la clave de este problema está en la **interacción de factores negativos asociados a un mayor consumo de televisión**, como la mala alimentación, pasar más tiempo sentado y sin realizar actividad física y menos horas de sueño. Esta combinación de elementos puede ejercer un efecto negativo y contribuir a la obesidad y a trastornos del metabolismo.

En esta idea coincide el doctor Juan Ruiz-Canela Cáceres, Presidente de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap), que especifica que los factores de riesgo más frecuentes en la hipertensión infantil son la obesidad y el género, ya que este problema es más habitual en los varones.

Además, destaca que **la herencia genética** tiene un papel clave en la hipertensión esencial, que es la más habitual y que forma parte de otros trastornos como la arteriosclerosis y las enfermedades vasculares. Para combatir la hipertensión el doctor Ruiz-Canela también aboga por introducir cambios en el día a día de los más pequeños que incluyan más ejercicio, una dieta más rica en fibra y verduras y evitar la exposición al tabaco.