



El sobrepès, la mala alimentació i el sedentarisme són alguns dels mals hàbits d'un alt percentatge de menors que, quan siguin grans, poden desenvolupar problemes de cor, segons alerten els cardiòlegs

El 35% dels infants té dos o més factors de risc cardiovascular

Nieves Salinas

El passat 29 de setembre es va celebrar el Dia Mundial del Cor i aquest any entitats com la Fundació Espanyola del Cor (FEC) van posar el focus en la importància d'inculcar hàbits de vida saludables des de la infància. Té sentit, assenyalava el seu president, el doctor

Andrés Fñiguez: els últims percentatges que té la fundació indiquen que el 35% dels menors espanyols tenen dos factors o més de risc cardiovascular, xifra que puja al 40,7% entre els d'entorns socials més desfavorits. «Són dades descoratjadores», assegura el doctor Fñiguez.

Són dades que tenen els cardiòlegs i que, remarca Fñiguez, evidencien la

necessitat urgent d'«accelerar iniciatives de promoció de la salut en la infància i l'adolescència». El doctor esmenta que el 20,5% dels menors tenen sobrepès; el 8,7%, obesitat, i el 39,1%, mala alimentació. Segons recull l'enquesta de salut de la FEC, el 51% dels menors són sedentaris, més els nens (53,6%) que no pas les nenes (48,5%). Aquestes xifres s'enfilen fins al 66,5% entre els que tenen de 10 a 15 anys.

Pel que fa a l'alimentació, l'enquesta no solament revela que només el 6,9% dels menors enquestats presenten una alta adherència a la dieta mediterrània, sinó també que el 39,1% segueixen una dieta de molt baixa qualitat. El 54% de les famílies reconeixen que la dieta dels menors pot millorar.

La qualitat de l'alimentació, el sedentarisme -impulsat per l'ús de les pantalles- i el sobrepès dels nens preocupen els cardiòlegs. «Que el 40%

d'aquests nens ja tingui almenys dos factors de risc implica que estan en una situació amb un perfil molt dolent, molt desfavorable», assenyalava el doctor. Per això, insisteix, són fonamentals programes educatius com El Cor va a l'Escola, una iniciativa pilot desplegada per la FEC per ajudar pares i centres educatius a fer que els alumnes incorporin rutines que protegeixin el cor ara i, sobretot, en el futur. S'aposta per fomentar l'exercici i una alimentació sana i els formen en reanimació cardiovascular bàsica...

«Seria desitjable que hi hagués un canvi de tendència i que els joves deixessin de fumar, que no beguessin alcohol, que fessin exercici i que adoptessin aquests hàbits que intentem inculcar-los des de petits», insisteix l'especialista per promoure una nova generació molt més sana i, sobretot, cardiosaludable.

Electro als nens

En aquesta línia, ja hi ha comunitats que, com Catalunya, incorporen un electrocardiograma (ECG) en la revisió pediàtrica dels menors quan tenen 10 anys. «A Espanya, l'ECG forma part habitualment de la valoració cardiovascular dels nens que fan esport de competició o d'alta intensitat, però no es fa de manera sistemàtica a la resta de nens sans», explica la doctora Andrea Bueno, especialista en Cardiologia Pediàtrica de l'Hospital Universitari Dexeus. Aquest centre privat és un dels que han adoptat la línia de treball del programa Crèixer amb Salut de la Generalitat.

El 2025, la sanitat pública catalana va incorporar al programa Crèixer amb

Salut un nou cribratge cardiovascular infantil que inclou un qüestionari clínic i un electrocardiograma de 12 derivacions a 10 anys per detectar precoçment alteracions cardíques. El protocol de prevenció pediàtrica, dirigit a nens i adolescents de 0 a 14 anys, també reforça altres controls relacionats amb el neurodesenvolupament, la salut mental, l'alimentació, l'activitat física i l'ús de pantalles. Amb aquests cribratges, a més de detectar cardiopaties congènites que no s'han diagnosticat prèviament, els metges intenten descobrir malalties menys freqüents.

La prova permet detectar alteracions que poden passar desapercebudes en una exploració convencional i que, en determinats casos, s'associen a un risc més alt de mort sobtada. «Les cardiopaties congènites són les malalties cardíques més freqüents en nens, amb una incidència aproximada de vuit casos per cada 1.000 nascuts vius. Són alteracions en la formació del cor durant l'embaràs i poden afectar les parets, les vàlvules, les artèries o les venes», explica la doctora. Aquestes alteracions ja es detecten actualment, algunes vegades abans de néixer, amb l'ecocardiografia fetal, i d'altres, després de néixer, mitjançant l'exploració física, que, quan cal, es completa amb proves com l'ecocardiografia i l'electrocardiograma, afegeix.

«En el cas del cribratge amb ECG, a més de poder detectar alguna cardiopatia congènita que no s'ha diagnosticat prèviament, intentem descobrir precoçment malalties molt menys freqüents, però que poden estar relacionades amb la mort sobtada cardíaca», afegeix.

La incidència en nens és d'aproximadament 1,1 casos per cada 100.000 persones/any, segons les sèries.

Parla d'alteracions com les canalopaties, la síndrome de QT llarg o la síndrome de Brugada; algunes malalties del múscul cardíac (anomenades miocardiopaties), la preexcitació ventricular (síndrome de Wolff-Parkinson-White) i algunes altres alteracions del ritme i de la conducció elèctrica. «L'ECG no permet diagnosticar-ho tot, però sí identificar senyals que indiquen quan cal estudiar més. A més, és essencial no basar-se només en la prova, aclareix, sinó demanar pels antecedents familiars i personals i fer una bona exploració física.»

Per què es fa la prova a 10 anys? «És una etapa especialment interessant perquè ens trobem en la transició cap a l'adolescència, quan comencen a produir-se canvis importants relacionats amb el creixement i la pubertat. Hi ha malalties cardíques hereditàries que poden quedar silencioses durant la infància i no manifestar-se fins a l'adolescència», respon.

«Els estudis fets a Itàlia, amb grans grups de població infantil i adolescent, han mostrat precisament que una part important d'aquestes malalties s'identifica a partir d'aquestes edats», conclou la doctora Bueno.

