

III EDICIÓN DEL DÍA NACIONAL CONTRA EL COLESTEROL (DNC)

La familia es clave en el desarrollo y control de la hipercolesterolemia

- El tercer DNC pretende sensibilizar sobre la importancia de prevenir el colesterol elevado en niños para evitar que en el futuro sean adultos con hipercolesterolemia
- Además, este año se pone de relieve la existencia de la denominada hipercolesterolemia familiar, una patología genética que afecta a 100.000 españoles
- Instituto Flora se une con la Fundación de Hipercolesterolemia Familiar (FHF) y la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas (FEDN) en esta jornada

Madrid, 18 de septiembre de 2015.- *Ahora en familia*. Este es el lema con el que llega el III Día Nacional contra el Colesterol (DNC), que en esta edición pretende sensibilizar a la sociedad española sobre la importancia de que la familia, en su totalidad, siga un estilo de vida saludable con el fin de mantener el colesterol a niveles adecuados. Además, se prestará especial atención a la hipercolesterolemia familiar (HF), un trastorno que afecta a unos 100.000 españoles.

La alimentación y el estilo de vida son dos aspectos clave que repercuten directamente sobre el colesterol y como consecuencia, sobre el riesgo cardiovascular. Sin embargo, a estas variables hay que añadir una tercera, la familia, ya que es en este entorno donde la adquisición de rutinas alimentarias es más fuerte. En este sentido, la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas (FEDN) recomienda prestar atención a los hábitos de los adultos, ya que éstos no afectan únicamente a sus niveles de colesterol, sino que repercuten en los de sus hijos. De hecho, se aconseja el control de los hábitos desde edades tempranas, con el fin de inculcar desde la infancia hábitos saludables, involucrando tanto a las familias como a entidades médicas y sanitarias. Laura Carreño, representante de FEDN, explica: “se calcula que entre el 45-55% de los niños/as con colesterol elevado mantendrán dicha condición en la edad adulta, es lo que se conoce como el efecto *tracking*. Es por esto que resulta de especial relevancia la concienciación a los padres para que lleven hábitos de vida saludables y los trasladen al resto de la familia”.

Además, existen multitud de factores socio-económicos que pueden intervenir en los niveles de colesterol de la población. “La situación socio-económica de las familias influye sobre el modo en que éstas se alimentan. Está comprobado que unos ingresos económicos limitados, un bajo nivel educativo o el desempleo, incide de manera

directa sobre las rutinas familiares, llegando incluso a aumentar la probabilidad de tener hipercolesterolemia”, afirma Carreño.

Hipercolesterolemia familiar en España

En España, aproximadamente 1 de cada 100.000 personas padece hipercolesterolemia familiar (HF), un trastorno genético que se manifiesta desde el nacimiento y que causa un aumento de los niveles de colesterol LDL en sangre y del riesgo de tener enfermedad coronaria prematura.

Según un estudio elaborado por la Fundación de Hipercolesterolemia Familiar (FHF) en España, la detección de 9.000 casos anuales de HF permitiría evitar 705 infartos, 96 fallecimientos y la pérdida de 200.000 días de trabajo en la próxima década. Es por esto que resulta de especial importancia la detección precoz de esta enfermedad, que afecta a uno de cada 300-500 españoles.

“Al tratarse de un trastorno genético que puede repercutir de manera tan directa sobre el riesgo cardiovascular, la principal recomendación es conseguir un diagnóstico de la enfermedad entre los 2 y los 10 años de edad”, ha asegurado Pedro Mata, presidente de la FHF.

El Día Nacional contra el Colesterol (DNC)

Instituto Flora organiza por tercer año consecutivo el DNC y lo hace con la colaboración de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas (FEDN) y la Fundación de Hipercolesterolemia Familiar (FHF).

Todos ellos se unen para reforzar la divulgación y promoción de hábitos de vida saludables y para continuar llevando a cabo una labor de concienciación sobre la importancia de evitar el colesterol elevado, uno de los principales factores de desarrollo de enfermedades cardiovasculares, que son la primera causa de mortalidad en España.

Ana Palencia, directora de comunicación de Unilever España, ha afirmado: “El colesterol es un factor de riesgo cardiovascular que afecta a la mitad de la población adulta. Un problema grave al que en ocasiones no prestamos atención y que puede tener consecuencias fatales para la salud. En el caso de la hipercolesterolemia familiar, el problema es aún mayor, ya que sin un diagnóstico y tratamiento adecuado, los pacientes pueden sufrir accidentes coronarios severos, de ahí, nuestra lucha por sensibilizar en torno a esta cuestión”.

La FEDN estima que mantener los niveles de colesterol óptimos, por debajo de los 200 mg/dL, supondría un ahorro de 650 millones de euros para la sociedad española. Cuidar esos niveles, mantener hábitos de vida saludables y diagnosticar la HF en edades tempranas es una inversión de toda la sociedad.

Para mantener unos niveles de colesterol adecuados o para reducirlos en caso de tenerlos por encima de los 200 mg/dL es necesario tener hábitos de vida saludables, que incluyan la práctica de ejercicio físico, al menos 30 minutos al día, y una alimentación equilibrada, en la que prevalezca el consumo de alimentos de origen vegetal y de grasas insaturadas frente a las saturadas. Para quienes tienen el colesterol elevado, es recomendable, además, consumir alimentos enriquecidos con esteroides vegetales.

Si tiene cualquier consulta a cerca del colesterol, puede ponerse en contacto con la Fundación Hipercolesterolemia Familiar en: info@colesterolfamiliar.org