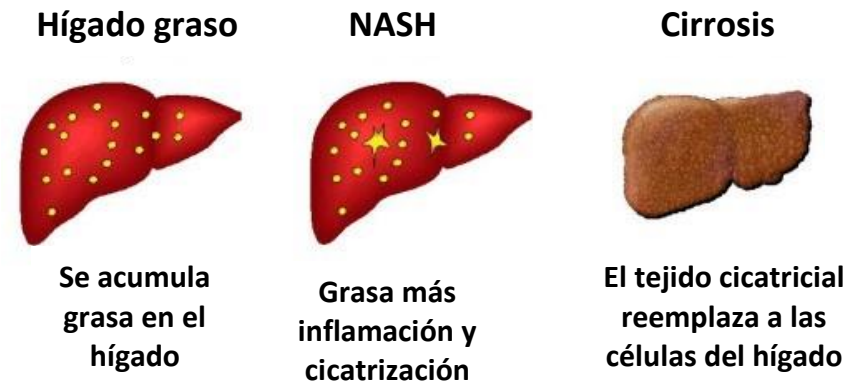
SU HIJO Y LA SALUD DEL HÍGADO

LO QUE USTED DEBERÍA SABER

El hígado graso es la causa más común de enfermedad hepática crónica en niños con edades de 2 a 19 años de edad. Se estima que el 10% de todos los niños y casi el 40% en el caso de los niños obesos tienen hígado graso. Si bien la obesidad y la diabetes son los principales factores de riesgo de enfermedad del hígado graso, los niños que no la padecen también pueden verse afectados.

El efecto sobre los niños es parte de un problema mayor. Los Institutos Nacionales de Salud estiman que 100 millones de estadounidenses de todas las edades tienen enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD) y hasta 25 millones padecen de esteatohepatitis no alcohólica (NASH). Este tema se analiza con más detalle en nuestro sitio web (www.nash-now.org).

Todas las personas tenemos algo de grasa en el hígado. Un diagnóstico de hígado graso significa que la cantidad de grasa (generalmente superior al 5-10%) no es una situación saludable. A esta condición se le conoce como NAFLD. Existen dos factores principales responsables del hígado graso en los niños: malas elecciones en su nutrición (como consumir alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar junto con alimentos procesados) y la falta de actividad física. El hígado graso a menudo no causa problemas, pero puede dar lugar a un daño hepático más grave, como se muestra a continuación:



Fuente: www.gastroconsa.com

A menudo, a NAFLD y NASH se les denomina la epidemia silenciosa. Esta es la razón:

- Regularmente no presentan síntomas
- La salud del hígado no suele mencionarse en los debates sobre salud
- La mayoría de las personas nunca ha oído hablar de ninguna de las dos condiciones.

Actualmente no hay medicamentos para el tratamiento del hígado graso. Sin embargo, el hígado es un órgano indulgente y el daño de NAFLD y el NASH en sus primeras etapas se pueden revertir prestando atención a una alimentación saludable y actividad física.

FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

La mayor parte de esta discusión se centrará en la nutrición, pero no se puede ignorar la necesidad de actividad física. Muchos, si no es que la mayoría, de los niños de hoy pasan demasiado tiempo frente a los dispositivos electrónicos.

Es importante que un niño sea físicamente activo. Esto puede ser en diversas formas; que van desde participar en deportes, caminar, nadar o simplemente correr por el patio trasero.

El objetivo es tener 60 minutos de actividad diaria. La vida a veces se interpone en el camino para lograr este objetivo. No es mayor problema si su hijo pierde uno o dos días aquí y allá, pero no deje que se convierta en un hábito.

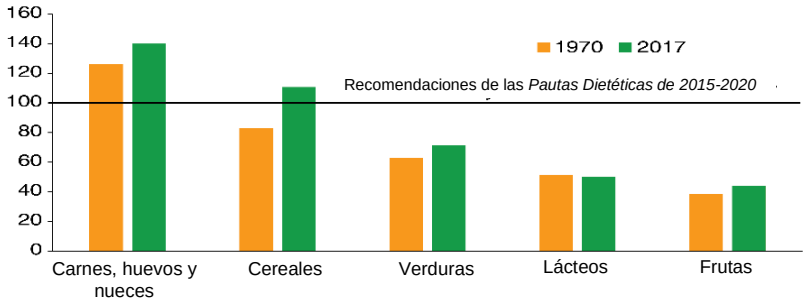
EL PROBLEMA DE LA DIETA INFANTIL

Según la revista Journal of the American College of Nutrition, solo el 25% de los niños cumplen con las recomendaciones diarias de consumo de frutas y verduras. La Figura 1 compara el consumo real y recomendado, para los años 1970 y 2017, de varias clasificaciones de alimentos. El cuadro, de USDA, muestra la situación de los estadounidenses de todas las edades, no solamente de los niños.

Figura 1

Consumo promedio estimado en los EE.UU comparado con las recomendaciones, de 1970 y 2017

Porcentaje de las recomendaciones de las *Pautas Dietéticas de 2015-2020*

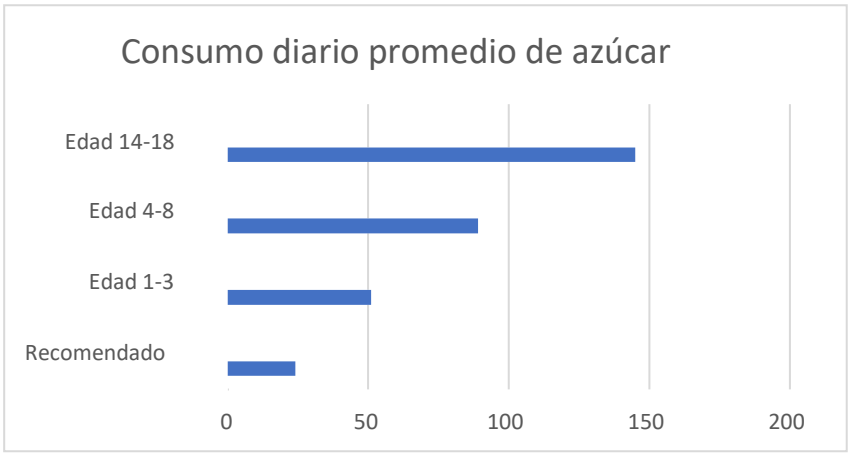


[1]Based on a 2,000-calorie-per-day diet.
Loss-adjusted food availability data are proxies for consumption. Rice availability data were discontinued and thus are not included in the grains group.
Source: USDA, Economic Research Service, Loss-Adjusted Food Availability Data and *2015-2020 Dietary Guidelines*.

Una dieta correctamente equilibrada es un elemento importante para la buena salud. Consulte el Apéndice para conocer los requisitos nutricionales diarios recomendados para los niños.

Limitar el azúcar es especialmente crítico para la buena salud del hígado. Según el Instituto Nacional del Cáncer (NCI), los niños de todas las edades, en promedio, consumen mucho más azúcar de lo recomendado (6 cucharaditas o 24 gramos por día) y esto empeora a medida que envejecen.[1] La Figura 2 se deriva de los datos del NCI y refleja la magnitud del problema.

Figura 2



Es importante distinguir el azúcar añadido del azúcar natural. Las frutas (no los jugos de frutas) y las verduras son las principales fuentes de azúcar natural.

Aunque en muchos sentidos "el azúcar es azúcar", el azúcar añadido no es tan saludable como el azúcar natural. El azúcar añadido contiene calorías vacías, pocos nutrientes, está más concentrado y entra en el torrente sanguíneo más rápidamente. El azúcar natural contiene fibra y otros nutrientes. La fibra, que falta en el azúcar añadido, retrasa la absorción del azúcar en el torrente sanguíneo. Las principales fuentes de azúcares añadidos son las bebidas azucaradas (39%), los bocadillos y las golosinas (31%). [2]

Es inevitable que en algunos días los niños consuman demasiado azúcar. Ya sea un trozo de pastel de cumpleaños con una bola de helado, una barra de chocolate o una parada en el puesto de helados después de un encuentro deportivo, habrá situaciones que no se pueden evitar. No es práctico esperar que un niño deje de ser parte de tales ocasiones.

[1] https://www.familyeducation.com/life/sugar/are-we-too-sweet-our-kids-addiction-sugar
[2] Pautas dietéticas para estadounidenses 2015-2020 publicadas por el Departamento de Agricultura de los EE. UU., 2015

Una golosina de vez en cuando no causa daño. Sin embargo, es importante tener en cuenta constantemente las opciones diarias de alimentos y bebidas de su hijo y educarse sobre lo que es realmente dañino. Abunda la información errónea de una variedad de fuentes. Esto a menudo lleva a los padres a creer que están tomando decisiones más saludables para su hijo y su familia de lo que realmente son. Los envases y la publicidad dirigida a los niños también dificultan el equilibrio entre la salud y los antojos.

El jarabe de maíz de alta fructosa (HFCS), y el azúcar en general, es el principal enemigo de la salud del hígado de nuestros niños. Según el USDA, el HFCS constituye más del 40 % de los edulcorantes calóricos utilizados en nuestros alimentos y bebidas, en comparación con menos del 1 % en 1970. El público es cada vez más consciente de los riesgos para la salud asociados con el HFCS, pero todavía tenemos que reducir nuestro consumo.

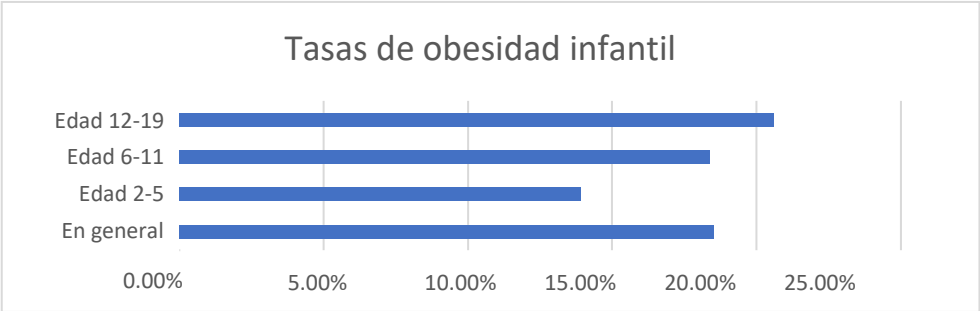
Para una discusión más detallada sobre nutrición, consulte nuestra página de Nutrición (bajo Educación) en www.nash-now.org.

¿CÓMO SUCEDIÓ ESTO? EL EFECTO DRAMÁTICO EN NUESTRA SALUD

A partir de fines de la década de 1970, el gobierno y otros organismos encabezaron una campaña para reducir la cantidad de grasa en nuestros alimentos. La grasa era la villana de nuestra dieta. La grasa desarrolló una mala reputación y a menudo, fue reemplazada por edulcorantes agregados en muchos productos para mejorar el sabor. Esto hizo que la comida supiera bien, pero ha causado estragos en los hábitos alimenticios de la nación, lo que resultó en un aumento de la obesidad, la diabetes y las enfermedades hepáticas.

Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, durante los últimos 40 años, las tasas de obesidad de los niños de 6 a 11 años casi se han triplicado y las tasas de obesidad de los adolescentes se han más que triplicado. La Figura 3 muestra las tasas recientes de obesidad por grupo de edad.

Figura 3



Fuente: https://www.cdc.gov/obesity/data/childhood.html

El problema empeoró cuando muchas empresas productoras de alimentos comenzaron a comprender mejor y aprovechar la naturaleza adictiva de los alimentos y bebidas azucarados. Simultáneamente con la adquisición de empresas productoras de alimentos por empresas tabacaleras durante la década de 1980, las tácticas de mercadotecnia que precisamente las empresas tabacaleras usaron hace décadas para promover la adicción a la nicotina fueron repentinamente implementadas de manera más prominente para promover la adicción de los niños por el azúcar.

Las investigaciones indican que la publicidad influye en las preferencias alimentarias de los niños, y en lo que les piden a sus padres que compren para ellos y su dieta. Varios países europeos regulan la publicidad televisiva infantil. En los Estados Unidos, posiblemente para evitar la regulación gubernamental, las grandes empresas productoras de alimentos y bebidas formaron la Iniciativa de Publicidad de Alimentos y Bebidas para Niños en 2007. La intención del grupo era reducir la publicidad de alimentos y bebidas poco saludables dirigida a los niños.

Existen opiniones encontradas sobre el éxito de esta iniciativa. En 2018, el Centro Rudd para Políticas Alimentarias y Obesidad de la Universidad de Connecticut publicó "Tendencias en la publicidad televisiva de alimentos para jóvenes: Actualización de 2017". [3] La Figura 4 muestra el cambio de 2007 a 2017 en los anuncios vistos por año para cada niño.

Figura 4

	NIÑOS 2-11		NIÑOS 12-17		ADULTOS 18-49	
	2007	2017	2007	2017	2007	2017
TOTAL DE ANUNCIOS DE ALIMENTOS	3036	2298	2883	2037	3221	3763
ANUNCIOS VISTOS PARA CATEGORÍAS DE ALIMENTOS SELECTOS:						
CEREALES	772	329	443	220	378	306
GOLOSINAS	266	383	311	373	287	658
ALIMENTOS PREPARADOS	420	266	418	197	554	336
BOCADILLOS DULCES	432	142	310	152	301	296
YOGUR	178	76	129	63	148	128
BEBIDAS GASEOSAS	57	102	124	130	129	236
JUGOS, BEBIDAS DEPORTIVAS, BEBIDAS DE FRUTAS	188	167	235	135	273	236
FRUTAS Y VERDURAS	22	45	22	34	43	62
ANUNCIOS VISTOS POR CATEGORÍA DE RESTAURANTE						
ANUNCIOS DE RESTAURANTES						
COMIDA RÁPIDA	973	962	1437	1067	1628	2031
OTROS	437	405	492	345	670	668

La Figura 4 refleja una disminución del 24 % en las vistas de anuncios de alimentos para niños de 2 a 11 años y una disminución del 29 % en las vistas de anuncios de alimentos para niños de 12 a 17 años. A primera vista, esto parece un logro impresionante, pero es algo engañoso, ya que gran parte de la tendencia se debe a una disminución de las audiencias televisivas.

Las audiencias televisivas han disminuido de 2013 a 2017 en aproximadamente un 30 % en niños de 2 a 11 años y casi un 35 % en niños de 12 a 17 años.[3] Presumiblemente, la disminución es el resultado de la creciente popularidad y el uso de videojuegos en computadoras portátiles y otros dispositivos electrónicos.

[3] http://uconnruddcenter.org/files/Pdfs/TVAdTrends2018_Final.pdf

Todavía hay mucho margen de mejora en lo que respecta a la publicidad televisiva dirigida a los niños, dado el efecto potencial que dicha publicidad tiene sobre las preferencias alimentarias de los niños.

¿QUÉ DEBERÍA HACER YO?

Comprender lo que usted y sus hijos consumen diariamente es fundamental para la buena salud del hígado y la salud en general. Es más fácil decirlo que hacerlo, ya que la industria alimentaria cambia con el tiempo.
Además, nuestro estilo de vida ajetreado a menudo resulta en comer alimentos convenientes y más baratos, que generalmente no son la opción saludable. La alimentación saludable es un asunto familiar, no es algo que se limite a los niños. Los niños modelarán las elecciones alimenticias del resto de la familia.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (about 82g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 200	Calories from Fat 130
	% Daily Value*
Total Fat 14g	22%
Saturated Fat 9g	45%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 40mg	2%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 14g	
Protein 3g	

Vitamin A 10% • Vitamin C 0%
Calcium 10% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

No siempre es fácil tomar decisiones informadas sobre la elección de alimentos y bebidas. La combinación de publicidad engañosa e información incorrecta en Internet lo hace confuso. Sin embargo, la conclusión es que debemos comenzar a ver los alimentos como nutrición y eso comienza por comprender las opciones de alimentos saludables y las recomendaciones de nutrición diaria. Esto incluye leer las etiquetas de nutrición y comprender lo que está pasando en los cuerpos de nuestros niños. Además de las etiquetas nutricionales, la información nutricional generalmente se puede encontrar en el sitio web de una empresa o en sitios web de Internet como www.fatsecret.com

También es importante fomentar una mayor actividad física. Piense en limitar el "tiempo frente a la pantalla" y haga tiempo para hacer ejercicio o jugar activamente.

Finalmente, consulte a su pediatra o médico si cree que su hijo está en riesgo. Ellos conocen el historial de su hijo y están mejor posicionados para monitorear la salud de su hijo.

SUGERENCIAS PARA UN HÍGADO SALUDABLE

SUGERENCIA	POR QUÉ ES IMPORTANTE
Más ejercicio; menos tiempo de pantalla	60 minutos de juego activo o ejercicio por día son importantes para los niños, ya que ello contribuye a mantenerlos saludables y a mantener un peso saludable.
Lea las etiquetas de nutrición	Un padre puede sorprenderse con lo que lee. Muchos alimentos, especialmente los que se comercializan para niños, que parecen saludables pueden no serlo. Es importante ser consciente de lo que está consumiendo su hijo. Preste especial atención a la presencia de azúcares añadidos.

SUGERENCIA	POR QUÉ ES IMPORTANTE
Limitar el consumo de jarabe de maíz de alta fructosa (HFCS)	El HFCS es una fuente importante de consumo de azúcar en los niños y está presente en más alimentos y bebidas de lo que uno pudiera pensar. Demasiado azúcar no es algo saludable. Una sola porción de bebida gaseosa, golosinas, yogur endulzado o refrigerios y comidas congeladas a menudo contienen más cantidad de azúcar que la recomendación diaria de consumo de azúcar.
Beba agua, no bebidas energéticas, gaseosas o jugos de frutas.	Las bebidas son la principal fuente de consumo de azúcar para muchos niños. 12 onzas de gaseosa contienen 1.5 veces la recomendación diaria de azúcar. Las versiones dietéticas evitan el azúcar pero contienen otros aditivos que pueden ser dañinos. Los jugos de frutas tienen un alto contenido de azúcar y, si bien tienen algunos beneficios para la salud, deben consumirse en porciones pequeñas (menos de 12 onzas). El agua es siempre la mejor opción.
Coma fruta, no caramelos u otros dulces.	Una sola barra de chocolate normalmente contiene 1.5 veces la recomendación diaria de azúcar. Los pasteles, helados y galletas también tienen un alto contenido de azúcar. Una taza de bayas contiene solamente 7 gramos de azúcar, menos de 1/3 de la cantidad recomendada.
Limite las comidas rápidas	La comida rápida generalmente no tiene un alto contenido de azúcar, pero contiene altos niveles de sodio. Una Big Mac con papas fritas contiene más de 1500 gramos de sodio y casi 1000 calorías. Un sándwich grueso de mantequilla de maní con pan integral es una mejor opción; incluso la gelatina agrega azúcar.
Coma más fibra de buenas fuentes	Es importante incluir fibra en la dieta. La fibra reduce la tasa de absorción de azúcar en el torrente sanguíneo, elimina las bacterias del colon y contribuye a las deposiciones regulares. Los frijoles, los productos integrales, el arroz integral y el brócoli son buenas fuentes de fibra. Los alimentos con fibra añadida, como la pizza congelada y las cenas para calentar en microondas, son menos saludables, ya que la fibra añadida contiene menos vitaminas, nutrientes y antioxidantes.
Coma bocadillos saludables	Evite los dulces y la comida chatarra. Merienda de frutas, verduras y frutos secos.

SUGERENCIA	POR QUÉ ES IMPORTANTE
Coma un desayuno saludable	Los cereales endulzados, las donas y las barras de desayuno no son buenas opciones para el desayuno. Los desayunos saludables incluyen huevos (sin azúcar y bajos en sodio), Cheerios (1 gramo de azúcar frente a 15 gramos de Zucaritas (Frosted Flakes) y avena.
Coma alimentos integrales; limite los alimentos procesados	Los alimentos procesados (que incluyen alimentos enlatados, carnes procesadas, alimentos fritos y postres) tienen un alto contenido de sodio, pueden tener un exceso de JMAF y contener calorías vacías. Los alimentos integrales son ricos en sustancias químicas vegetales que tienen propiedades de protección y prevención de enfermedades, al mismo tiempo que contienen más minerales y vitaminas que los alimentos procesados. Las frutas, las verduras, el pescado, las aves y la carne magra son opciones saludables.

APÉNDICE: REQUISITOS NUTRICIONALES DIARIOS PARA NIÑOS

Este apéndice se deriva en gran parte de USDA[4] pero se complementa con otras fuentes. Gracias a nuestros amigos de Case Specific Nutrition por revisar esta tabla.

Requisitos nutricionales diarios (todas las cantidades en gramos)

	Edad en años					
Categoría	**1-3**	**4-8**	**9-13**	**14-18**		
Calorías	800-1200	1200-1400	1600-2000(B) 1400-2000(G)	2000-2200(B) 1800 (G)	Fuentes saludables	Fuentes no saludables
Azúcar	24	24	24	24	Leche, frutas, verduras, yogur griego sin azúcar	Jarabe de maíz de alta fructosa, golosinas, helados, jugos, refrescos
Grasa	33	39	62	62 (B) 55 (G)	Aguacates, frutos secos, pescado, aceite de oliva, carnes rojas magras, aves sin piel	Bocadillos, mantequilla
Grasas saturadas	<12-16	<16-18	<20-24 (B) <18-22 (G)	<24-27 (B) <22 (G)		
Sodio	1000-1500	1200-1900	1500-2200	1500-2300	Productos lácteos, remolacha, apio	Comida rápida, sopa enlatada, alimentos procesados, sal
Carbohi-dratos	130	130	130	130	Frutas, frijoles, guisantes, productos de trigo integral	Golosinas, bebidas gaseosas, pasteles, cereal azucarado, pan blanco
Fibra	14	20 (B) 17 (G)	25 (B) 22 (G)	31(B) 25 (G)	Frijoles, cereales integrales, arroz integral, palomitas de maíz	Alimentos procesados con fibra añadida
Proteína	13	19	34	52 (B) 46 (G)	Atún enlatado, huevos, mantequilla de maní natural, edamame, frijoles negros	Carne seca, salchicha, comida rápida

[4] Pautas dietéticas 2015-2020 para estadounidenses publicadas por el Departamento de Agricultura de los EE. UU., 2015