

No encuentran una relación entre el consumo de bebidas azucaradas y el sobrepeso en niños

El Médico Interactivo - *Redacción*

A la vista de los resultados del estudio, reducir el consumo de bebidas azucaradas no tendrá un gran efecto sobre el índice de masa corporal de los niños

Madrid (27-7-11).- Un estudio publicado en *Public Health Nutrition* ha demostrado que no hay evidencias de que la ingesta de bebidas azucaradas pueda estar relacionada con el cada vez más creciente sobrepeso que presentan los niños de los países mediterráneos.

La investigación, realizada en Portugal, ha analizado una muestra de 1.675 niños con edades comprendidas entre los 5 y los 10 años, observando que no hay diferencias en el consumo de bebidas azucaradas entre los niños que tenían un peso normal y los que tenían sobrepeso.

El estudio se basó en un cuestionario semicuantitativo en el que se recogieron datos sobre la frecuencia de consumo alimentario, y que permitió calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) de los escolares. Los científicos establecieron, además, una prevalencia de sobrepeso y obesidad del 36,6 por ciento en niñas y del 28,8 por ciento en niños.

Los autores de la investigación, han destacado que sus hallazgos sugieren que el hecho de reducir o eliminar el consumo de bebidas azucaradas no tendrá un gran efecto sobre la distribución del IMC de los niños.

No obstante, añaden que el asesoramiento dietético y la educación nutricional debe comunicar claramente que las bebidas azucaradas sólo se deben consumir con moderación como parte de una dieta equilibrada, especialmente para aquellos niños que tienen sobrepeso o riesgo de tenerlo, ya que estas bebidas son una fuente de energía.