
El consumo de bebidas carbonatadas y dulces no solo causa obesidad, quizás también está relacionado con trastornos de la conducta y agresividad

- Malik VS, Pan A, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr.* 2013 Aug 21. [Epub ahead of print].
 - Suglia SF, Solnick S, Hemenway D. Soft drinks consumption is associated with behavior problems in 5-year-olds. *J Pediatr.* 2013 [Epub ahead of print]. Disponible en www.jpeds.com/webfiles/images/journals/ympd/JPEDSSuglia.pdf
-

Los dos trabajos referidos abordan el tema de los efectos perjudiciales para la salud derivados del consumo de bebidas carbonatadas y dulces.

El primero (Malik *et al.*) lo hace desde el punto de vista del riesgo de aumento de peso y, por tanto, como factor causante de sobrepeso y obesidad. Reúne 20 estudios en niños con 28 517 individuos involucrados, y encuentra que el consumo de una unidad de estas bebidas está relacionada claramente con un aumento del índice de masa corporal (IMC), y que una reducción en el consumo de estas bebidas también tiene como consecuencia directa la disminución del IMC. Es decir, que el consumo elevado de estas bebidas causa sobrepeso y obesidad.

El segundo estudio comentado (Suglia *et al.*) aborda un aspecto menos conocido y aún controvertido, que es la relación del consumo de estas bebidas con aspectos conductuales y sus trastornos. Estudia una cohorte de casi 3000 niños de cinco años de edad (52% varones, 51% afroamericanos,

43% consumidores de al menos una bebida al día y 4% consumidores de cuatro o más bebidas diarias). Encuentra una relación directa entre el consumo de estas bebidas y ciertas variables medibles de agresividad y atención.

Las bebidas referidas (llamadas frecuentemente “refrescos”) contienen, además de agua carbonatada o no, fructosa, aspartamo, benzoato sódico, ácidos cítrico o fosfórico y, a menudo, cafeína. Este último componente se ha relacionado en otros estudios con trastornos del sueño, ansiedad e impulsividad en niños y adolescentes.

Los autores refieren que la relación entre el consumo de estas bebidas y mayores niveles de agresividad (medida con una escala validada) se mantiene tras excluir otros factores de confusión como aquellos referidos a circunstancias sociodemográficas y otras familiares que generan un entorno de estrés familiar (depresión materna, violencia intrafamiliar, etc.).

Además de señalar algunas limitaciones del estudio relacionadas con su diseño, los autores reflexionan sobre la naturaleza de la relación entre el consumo de bebidas azucaradas y las variables conductuales estudiadas; además de la relación causa-efecto directa, que actualmente no está sustentada aún por datos objetivos de peso, se especula que ambas variables (el consumo de estas bebidas y los trastornos de la conducta) podrían ser consecuencias paralelas de causas previas, con seguridad complejas y variadas.

Ciertamente, el consumo de estas bebidas está muy extendido en nuestro medio y, además, un número relevante de niños y adolescentes consumen cantidades elevadas con regularidad. Es hora de proyectar sobre la sociedad (familias, instituciones públicas, industria, etc.) esta preocupación y buscar las formas de evitar su consumo habitual o, al menos, de contenerlo.