

# Exigen la retirada de refrescos en colegios para prevenir la obesidad

El consumo excesivo de bebidas edulcoradas entre la población infanto-juvenil es considerado como un factor de riesgo de sobrepeso, ya que para el 20 por ciento supone su principal método de hidratación

MARTA ESCAVIAS

marta.escavias@correofarmacautico.com

El consumo excesivo de refrescos con alto contenido en azúcares es una de las causas que podrían explicar el aumento de las tasas de obesidad en la población infanto-juvenil en los últimos diez años, según apuntan los expertos consultados por CF. Por ello, abogan por la retirada de cualquier tipo de bebidas edulcoradas en centros escolares (entre las que también se incluyen los zumos envasados), y señalan su consumo como un factor de riesgo frente a enfermedades cardiovasculares.

Precisamente, la semana pasada se presentaba en la Conferencia Anual de Enfermedades Cardiovasculares de la Sociedad Americana del Corazón, un estudio, realizado por la Universidad de California (Estados Unidos) que sugiere una relación directa entre el consumo de estas bebidas y el riesgo de padecer diabetes tipo 2. "Es la primera vez que se demuestra esta relación", apunta Xavier Formiguera, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. "Puede tener su base en que la obesidad por sí misma es un factor de riesgo para la DM2, y el azúcar a su vez para la obesidad, por lo que este último, indirectamente, favorece la patología".

## EJEMPLO ESPAÑOL

En países como Estados Unidos el abuso de refrescos es una constante a cualquier edad. Tanto es así que las autoridades se están planteando gravar estos productos o incluir advertencias en su etiquetado. En España, el Ministerio de Sanidad, a través de la *Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS)* persigue evitar que cualquier bebida azucarada se pueda ingerir en centros educativos y aportar más información en el etiquetado.

Y es que el consumo de azúcares no sólo llega a los niños a través de los refres-

## ¿? EN 4 RESPUESTAS

### ¿QUÉ CANTIDAD DE AZÚCAR POSEE UN REFRESCO?

Un litro de cualquier bebida edulcorada, ya sean refrescos o zumos envasados, contiene cien gramos de azúcar. Dos latas añaden a la dieta cerca de 400 calorías.

### ¿QUÉ RIESGOS TIENEN PARA LA SALUD ESTAS BEBIDAS AZUCARADAS?

Su ingesta calórica aporta calorías de más a la dieta, lo que deriva en un aumento de la obesidad.

### ¿EXISTE ALGUNA INICIATIVA ESPAÑOLA QUE REGULE SU CONSUMO?

La *Estrategia NAOS*, del Ministerio de Sanidad, persigue su eliminación de los centros escolares, así como añadir una información más completa en el etiquetado.

### ¿QUÉ OCURRE CON LAS BEBIDAS QUE ADEMÁS DE AZÚCAR CONTIENEN SALES MINERALES?

Su aporte extra de sales minerales junto con el sabor de un refresco las hace más atractivas después de hacer deporte, o para saciar su sed. Los expertos no aconsejan su ingesta en pacientes hipertensos.

cos. Existen comedores escolares donde se ha sustituido la fruta por un zumo envasado, y "su alto contenido en azúcares puede resultar igual de perjudicial. "Es necesario suprimir esta opción y sustituirlo por fruta natural", exige Patricio Giral, pediatra y endocrino del Hospital General de Ciudad Real. En este sentido, Susana Monereo, endocrinóloga del Hospital Universitario de Getafe, de Madrid, apunta que estos zumos "pueden llegar a tener más azúcar que un refresco e incluso lácteos, lo que supone una densidad

## BEBIDAS CON SABOR PARA EL EJERCICIO

Consumo de líquidos durante la realización de pruebas de esfuerzo físico.



Los individuos realizaron tres pruebas.

Prueba 1: sólo consumieron agua.

Prueba 2: eligieron una bebida con sabor de entre cinco propuestas y otra escogida por el sujeto.

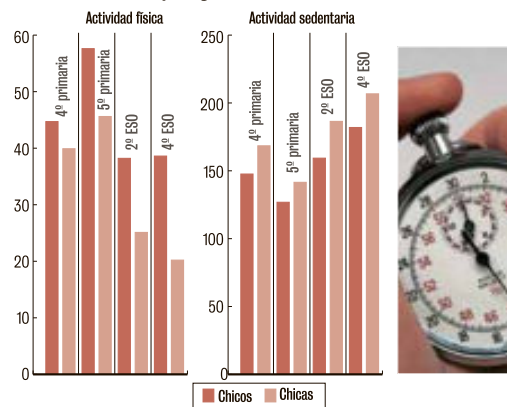
Prueba 3: consumieron agua, una bebida con sabor y otra optativa.

Fuente: 'Estudio comparativo de diferentes procedimientos de hidratación durante un ejercicio de larga duración'.

**Rehidratación.** El gráfico muestra un trabajo en 26 corredores de fondo que fueron sometidos a pruebas de resistencia física para que después se rehidratasen con diferentes tipos de bebidas. En la primera sólo podían beber agua y necesitaron 487 mililitros (ml); en la segunda escogieron una bebida con sabor y otra aleatoria y necesitaron consumir 642 ml. En último lugar pudieron escoger entre todas las opciones propuestas y necesitaron 729 ml.

## QUINCEAÑERAS, LAS MÁS SEDENTARIAS

Tiempo (en minutos) de los diferentes tipos de actividad diaria en función del curso y del género fuera del horario escolar.



Fuente: Universidad Autónoma de Madrid.

**Sedentarismo.** La investigación fue realizada en 3.036 adolescentes escolares de seis comunidades autónomas para medir el tiempo que dedicaban al día a actividades físicas y sedentarias (ver la televisión y jugar al ordenador) fuera del horario escolar. Se comprobó que las adolescentes de 4º de ESO eran las que más minutos inactivos pasaban al día (200), frente a los varones de 4º de primaria que fueron los menos sedentarios (cerca de 150 minutos diarios).

calórica muy elevada".

Un litro de estas bebidas contiene cien gramos de azúcar, y si se consumen dos latas se añaden cerca de 400 calorías más a la dieta. Además, estudios recientes demuestran que para un

20 por ciento de este colectivo las bebidas edulcoradas son su método de hidratación, olvidándose de beber el litro y medio de agua recomendado al día por los nutricionistas.

Formiguera señala que

"cualquier aporte extra de calorías resulta perjudicial para los jóvenes, que además alcanzan altas tasas de sedentarismo". Científicos de la Universidad Autónoma de Madrid demostraron a través de un estudio en 3.036 escolares que el 50 por ciento de los que tienen más de 15 años nunca realiza actividad física fuera del centro (ver gráfico).

## PREVALENCIA DE OBESIDAD

Se estima que el 28 por ciento de la población de entre 2 a 17 años es obeso o tiene sobrepeso, según datos de la Encuesta de Salud 2006. Y si se compara con otros países europeos,

Los zumos azucarados de los comedores escolares deber sustituirse por piezas de fruta

España ocupa el segundo lugar en prevalencia de obesidad y sobrepeso en escolares entre 7 y 11 años.

"Todo en exceso puede ser perjudicial. La obesidad infantil es un problema de estilo de vida que no se debe atribuir a un producto concreto", matiza a CF Rafael Urrialde, responsable de Comunicación en Nutrición y Salud de Coca-Cola España. Y, añade, "si los niños no hacen ejercicio, no quemarán todas las calorías que deberían".

Para Luis Beato, presidente de la Asociación Española para el Estudio de Trastornos de la Conducta Alimentaria, es un problema educativo. "Hay padres que premian a sus hijos con estas bebidas". De acuerdo con esta opinión se muestra Giral. "No son un alimento habitual sino ocasional".

Respecto al etiquetado, Monereo insiste en que debe ser "claro e incluir la cantidad de azúcares que llevan y el número de calorías por envase (en vez de por gramos)".