

Un estudio desvincula la asociación entre el consumo de bebidas refrescantes azucaradas y la obesidad en adolescentes españoles

El último número de Nutrición Hospitalaria, revista científica de diversas sociedades españolas de nutrición y dietética, señala que las alteraciones de sobrepeso y obesidad del adolescente influyen muchos factores y hay que valorarlos siempre en su conjunto, como la dieta en general o la vida sedentaria de los jóvenes

Madrid, 13 de febrero 2009 (medicosypacientes.com)

“No se ha encontrado en este estudio ninguna asociación entre el consumo de refrescos azucarados y la obesidad”. Esta es la principal conclusión obtenida por los científicos participantes en la investigación [“¿Está asociado el consumo de refrescos azucarados con la composición corporal? Estudio transversal en adolescentes españoles” \(pdf en inglés\)](#), publicada en el último número de la Revista Científica Nutrición Hospitalaria. Los expertos señalan la importancia de tener en cuenta otros factores multidisciplinares como la actividad física y los estilos de vida, o la dieta en su conjunto, a la hora de analizar su relación con la obesidad.

Esta investigación forma parte del ambicioso estudio [Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes \(Estudio AVENA\)](#), pero es ahora cuando ha sido refrendada mediante la publicación de su metodología y principales resultados en Nutrición Hospitalaria, la revista científica de la [Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral \(SENPE\)](#), la [Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética \(Fesnad\)](#), la Sociedad Española de Nutrición, y la [Federación Latino Americana de Nutrición Parenteral y Enteral \(FELAMPE\)](#).

El estudio se basó en una muestra de un total de 1.523 adolescentes españoles (768 chicos y 755 chicas) de entre 13 y 18 años divididos en 3 grupos diferentes según el consumo de refrescos azucarados que habían realizado durante las últimas 24 horas: No consumidores de refrescos azucarados (0 g de consumo), aquellos que habían realizado un consumo moderado, entendido como una bebida refrescante al día (336 g/día), y los que habían realizado un consumo superior (considerado como aquellos que habían ingerido más de 336 g/día) .

Principales resultados de la investigación

Como principal conclusión, los expertos observaron que entre los grupos de adolescentes establecidos según los refrescos azucarados consumidos, no se observaron diferencias significativas en los parámetros antropométricos, Índice de Masa Corporal

(IMC) o grasa corporal pese a las diferencias entre las cantidades que ingeridas de refrescos.

Necesidad de investigaciones multidisciplinares

Los científicos participantes en el estudio coinciden en sugerir que dado que no se ha encontrado asociación alguna entre el consumo de refrescos azucarados y obesidad “los patrones y hábitos dietarios, así como los factores del estilo de vida, y la actividad física, deberían tenerse en cuenta al examinar las relaciones transversales o longitudinales con la obesidad”, ya que “los estudios de intervención multidisciplinar son cruciales” cuando se trata de encontrar soluciones a la obesidad infantil, debiendo tener en cuenta los aspectos mencionados.

El grupo de expertos responsables del estudio ha estado integrado por un equipo multidisciplinar de trabajo perteneciente al [Departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas de Madrid \(CSIC\)](#).

Para la Dra. Ascensión Marcos, principal responsable de la investigación, Jefa del grupo de inmunonutrición del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, y coordinadora del estudio AVENA, “con este trabajo de investigación hemos refrendado la teoría que en las alteraciones del sobrepeso y obesidad del adolescente influyen muchos factores y hay que valorarlos siempre en su conjunto, como la dieta en general o la vida sedentaria de nuestros jóvenes de hoy”.

Más información:

- [Texto íntegro del estudio](#)
- [Revista Científica Nutrición Hospitalaria](#)
- [Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes \(Estudio AVENA\)](#)
- [Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral](#)
- [Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética](#)
- [Federación Latino Americana de Nutrición Parenteral y Enteral](#)
- [Departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas de Madrid \(CSIC\)](#)