

sodas cafeinadas. Si en vez de sodas usted consume bebidas “deportivas” o “energéticas”, considere disminuir su consumo, porque también contienen una cantidad significativa de calorías.

Consuma más fruta fresca, beba menos jugos de fruta. Comer fruta fresca provee fibra y además, satisfacción y una sensación de plenitud que el jugo de fruta no provee. Esto hace mucho bien, especialmente si usted quiere perder peso. Si les quiere dar jugo de fruta a sus niños, siga estas instrucciones provenientes de la *Academia Americana de Pediatría*: a los infantes menores de seis meses no les dé ninguna clase de jugo; de 1 a 6 años, no más de 4 a 6 onzas diarias [1/8 a 1/6 de litro, o ½ a ¾ vaso] ; a los niños mayores se les debe limitar a 8-12 onzas diarias [1 vaso a 1 ½].

Haga del agua su bebida preferida. A medida que disminuye su uso de sodas o jugo de fruta, aumente su consumo de agua. Es importante notar que beber agua en exceso también puede ser un problema para la salud, de modo que no se exceda en su consumo. Si halla que el agua pura es demasiado insípida, estrújela unas gotas de jugo de limón, lima o naranja a su vaso. O ponga unas tajadas de limón, lima o naranja en un jarro de agua, permitiendo que el agua tome sabor antes de beberla.

Recuerde que cualquier cambio puede ser difícil o producir estrés, por lo cual no necesita sentir que debe hacer todos los cambios al mismo tiempo. ¡Aun los cambios pequeños, si son positivos, rendirán grandes beneficios para su salud!



Golosinas Líquidas: Las Bebidas Gaseosas, los Jugos y la Epidemia de Obesidad

Una tarde reciente, conversaba en mi consultorio con la Sra. Johnson y su hijo David. Me decía la madre que en su última visita al pediatra, le habían dicho que el peso de David era demasiado alto para su edad. Pensando cómo ayudar al niño a cuidar su salud, le pregunté qué bebidas le gustaban. Me respondió inocentemente que, además de beber agua, consumía tres o cuatro botellas diarias de bebidas gaseosas populares, de 20 onzas (más de medio litro). ¡Se sorprendió mucho cuando le dije que eso significaba entre 750 y 1.000 calorías extra por día! David es tan solo uno entre miles de niños y adultos que no tienen idea de cuántas calorías beben cada día, y qué impacto causa ese consumo en su peso y su salud.

Según informes de los *Centros de Control y Prevención de las Enfermedades*, el sobrepeso (IMC de 25 a 29.9) y la obesidad (IMC de 30 ó más) han aumentado en forma alarmante tanto en los niños como los adultos desde mediados de la década 1960-1970. Más del 66% de los adultos estadounidenses y alrededor del 19% de los niños padecen de sobrepeso o han llegado a la obesidad. El sector más afectado es el de los niños cuyas edades oscilan entre los 6 y los 11 años. Entre ellos, se ha cuadruplicado la cantidad de gordos y obesos.

Los expertos en medicina debaten acerca de los factores que han llevado a esta situación, pero concuerdan en un punto: los estadounidenses —especialmente los niños—, beben hoy más calorías que nunca antes. Y las bebidas gaseosas proveen la mayor





parte de esas calorías líquidas.

En la cultura popular estadounidense, las bebidas azucaradas han tenido una historia larga e interesante. Si bien hoy muchas personas están de acuerdo en que limitar el consumo de estos productos es bueno para la salud, no siempre fue así.

Por cuanto la práctica de bañarse en agua de vertientes naturales se consideraba benéfica para la salud, también se consideraba que era bueno beber agua mineral, ya fuera natural o artificial (se le añadía CO_2 , o gas carbónico). En 1807, un médico de Filadelfia comenzó a vender agua carbonatada con sabores añadidos. Pronto los clientes expresaron el deseo de poder llevarse a casa esas aguas “saludables”, y así nació la industria de las bebidas gaseosas embotelladas.

¿Cómo una bebida que antes se consideraba “saludable” ha llegado a ser un sospechoso en la epidemia de obesidad?

Según la *Asociación Americana de Bebidas*, cada año se consumen más bebidas carbonatadas que leche, agua embotellada o jugos de fruta. En junio de 2008, la revista *Forbes* informaba que los niños estadounidenses obtienen el 15% de sus calorías diarias a partir de las bebidas carbonatadas. Por su parte, la Universidad de Harvard ha informado que un tercio del total de calorías provenientes de carbohidratos en el régimen alimentario estadounidense se obtiene de los endulzantes que se les añaden a estas bebidas, especialmente del jarabe o miel de maíz, alto en fructosa [*high-fructose corn syrup*].

Este producto del maíz puede ser una de las razones que las bebidas dulces carbonatadas sean un factor de obesidad. Este endulzante contiene más calorías que el azúcar refinada corriente. Además, ciertos estudios sugieren que reduce la capacidad del cuerpo para procesar en forma apropiada las calorías ingeridas.

Pero eso no es todo. En 2007, la *Revista Americana de Salud Pública* informó que el consumo de bebidas carbonatadas está asociado con el consumo de calorías adicionales durante todo el día. Se comprobó que las personas que consumen bebidas dulces carbonatadas no reducen su consumo de alimentos sólidos para compensar, de modo que terminan el día con un exceso de calorías.

Recientemente, se ha enfocado también la atención del público en las bebidas “dietéticas”. Tras un período de 8 años dedicado a recoger datos, el Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Texas halló

que los individuos que consumían sodas “dietéticas”, en vez de bajar de peso, ¡aumentaban! Al interpretar los datos recogidos, se vio que por cada lata o botella de bebida dietética consumida por día, el riesgo de estar sobrepeso aumentaba en un 41%. En parte, esto puede deberse a que muchos se confunden y piensan que, porque consumen bebidas dietéticas, están “en dieta”. ¡Pero comer una comida rápida con una botella de soda dietética no le permite a nadie bajar de peso! Además, otras investigaciones han demostrado que los endulzantes artificiales pueden causar un deseo inmoderado de consumir calorías. Cuando le damos a nuestro cuerpo algo que tiene gusto a calorías, pero las calorías no aparecen, nuestro apetito puede verse estimulado como reacción.

Hemos hecho énfasis en limitar las bebidas regulares y dietéticas. Es también importante notar que las bebidas a base de jugo de fruta, incluyendo las que dicen contener 100% jugo de fruta, también deberían ser usadas con moderación. Si bien el análisis de los datos no es concluyente, hay evidencias de que el consumo de una o más bebidas dulces carbonatadas por día aumenta en un 45% el riesgo de desarrollar un síndrome metabólico. El síndrome metabólico es un factor de riesgo en los ataques del corazón, las embolias cerebrales y la diabetes. Se vio el mismo riesgo en las bebidas regulares que en las dietéticas. ¿Cómo podría aumentar el riesgo el simple acto de beber una soda? Los investigadores hallaron un riesgo 31% mayor de sufrir obesidad, 30% más alto de acumular cantidades extra de grasa abdominal, 25% mayor de desarrollar niveles altos de glucosa en la sangre, y 32% mayor de tener niveles bajos de HDL.

Si usted se da cuenta de que las calorías líquidas constituyen una parte importante de su total diario, ¿qué cambios saludables puede hacer? Aquí ofrecemos unas pocas sugerencias:

Disminuya poco a poco su consumo de sodas, tanto regulares como dietéticas.

Si normalmente bebe una botella de 20 onzas [poco más de ½ litro], cámbiela por una lata de 12 oz., luego pase a una de 8, después hágalo día por medio, luego cada pocos días; por fin, una vez por semana. Esta disminución gradual es especialmente útil si se trata de

