

## Fuera refrescos zero ¿BEBIDA LIGHT? EL AGUA

Pasar de los refrescos con azúcar a las versiones “sin” para adelgazar es contraproducente.

Cuando queremos perder peso, uno de los primeros cambios que solemos hacer es sustituir los refrescos normales por sus versiones sin azúcar. Está claro que al eliminar el azúcar, reducimos las calorías. Pero no es la decisión más acertada. Las conclusiones de un estudio publicado en la revista científica *International Journal of Obesity* muestran que, en las personas que se ponen a dieta, sustituir cada semana cinco bebidas edulcoradas por agua después de una comida principal es más efectivo para bajar de peso. Además el consumo de agua aporta beneficios adicionales en el metabolismo de hidratos de carbono o azúcares.

Si en su caso el motivo para no pedir agua es que le apetece poco porque no tiene sabor o le resulta aburrida, pruebe a añadirle algo sano. Por ejemplo, opte por las infusiones frías o calientes (sin azúcar ni edulcorantes), póngale una rodaja o gotas de limón, unas hojas de menta... También puede tomar un agua con gas.



Inocuo para la lactancia

# Chupete

La ciencia muestra que el chupete no afecta a la lactancia, al menos en los cuatro primeros meses de vida.

Tal vez le hayan dicho que el chupete no es bueno para la lactancia, que su uso puede provocar que el bebé rechace el pecho o pase menos tiempo mamando, lo cual podría afectar a la producción de leche materna.

Una revisión Cochrane ha servido para obtener pruebas de calidad moderada sobre esta cuestión. Se analizaron y combinaron los datos de 2 ensayos controlados con 1.302 recién nacidos sanos a término. Se compararon bebés que usaban chupete con los que no lo usaban y la asignación de este dispositivo fue aleatoria. Las criaturas fueron amamantadas total o parcialmente hasta los cuatro meses de vida. La revisión concluyó que el uso de chupetes no afecta significativamente a la calidad ni a la duración de la lactancia materna durante esa etapa.

Recuerde que los chupetes no son imprescindibles, aunque pueden tener su utilidad porque muchos bebés al succionarlo se calman. Eso ha ayudado a que el uso de este artilugio se convierta casi en una norma social en muchas partes del mundo.



Información extraída de Cochrane (es.cochrane.org) y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.