



Influir en la elección

¿Bebidas con o sin azúcar?

Las personas que beben muchas bebidas azucaradas tienen mayor riesgo de enfermarse.

El consumo frecuente y excesivo de estas bebidas es un factor de riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y caries dental. Hacer intervenciones en el ambiente físico o social donde se eligen estas bebidas se ha sugerido como una manera de reducir su consumo.

Una revisión sistemática Cochrane, con 58 estudios y más de un millón de participantes de todas las edades, ha analizado estas medidas: etiquetas "semáforo" y con valoraciones nutritivas, menor disponibilidad en colegios, aumento del precio (no el debido a impuestos), promoción de bebidas más saludables, etc.

La conclusión es que existen intervenciones eficaces que pueden implementarse en una escala mayor, aunque su ejecución debe acompañarse de evaluaciones de alta calidad y centrarse en los efectos a largo plazo.

Se recomienda que toda la población beba menos bebidas azucaradas. Los gobiernos, las empresas, los colegios y los lugares de trabajo deben colaborar con medidas que apoyen las opciones de bebidas más saludables.



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.