

¿HA PASADO DE MODA EL AGUA? HABITOS DE BEBIDA EN LA EDAD PEDIÁTRICA.

Dámaso Infante

Los niños y adolescentes están dejando de consumir agua corriente, sustituyéndola por zumos de frutas y refrescos (ZFR), ello supone cambios en la ingesta de nutrientes, por exceso o por defecto, pudiendo conllevar efectos deletéreos para la salud. Hace unos años efectuamos un estudio en el Hospital Infantil Vall d'Hebron con el objetivo de conocer los hábitos de ingesta de bebidas refrescantes en edades entre 2 y 18 años, valorar su repercusión nutricional y posibles consecuencias patológicas.

En una población de 200 niños divididos en cuatro grupos: preescolar, escolar, preadolescente y adolescentes, se investigó datos acerca del consumo de ZFR, su repercusión nutricional y efectos adversos: hiperactividad, alergias, diarreas, caries, y osificación ósea.

Resultados: La media de consumo de bebidas refrescantes, fue de 253 ± 234 ml /día (intervalo 0 ml y 1250 ml). Dicha cantidad representa unos 90 litros anuales, similar a los datos ofrecidos por las encuestas efectuadas en la Unión Europea. Los niños preescolares son los más consumidores de zumos de frutas, el 80 % los toman, mientras que la ingesta de refrescos es muy limitada. Dicha proporción se invierte con respecto al grupo de adolescentes. Un 11 % del total de las calorías diarias para estas edades son aportadas por ZFR.

Con respecto a los efectos adversos no nutricionales, solamente dos niños comunicaron relación entre el consumo de zumos y diarrea. En 26 casos (17 %), de edades entre 4-18 años, se evidenció insomnio y nerviosismo asociado a bebidas de cola. El hallazgo de caries, con un índice (CAO + co-df) de 1,3 se encontraba dentro de lo habitual en nuestro medio, sin correlación con respecto a la cantidad de consumo de zumos. No se comunicó ningún caso de alergias, hiperactividad u otros efectos adversos.

El estudio de la composición mineral ósea demostró una osteopenia (deficiente mineralización) consecuencia de una ingesta de calcio inferior a las recomendaciones en forma de lácteos.

Conclusión: A la luz de nuestros resultados y de los datos actuales parece aconsejable no sobrepasar el consumo diario de 350 ml de ZFR. Su consumo debe ser controlado sobre todo en niños con sobrepeso y en niños de poco apetito y falta de engorde. En ningún caso deben servir de sustitutos de los lácteos y menos aún en el desayuno.

