

BĂUTURILE NONCALORICE ȘI OBEZITATEA LA ADOLESCENȚI

Dr. Florentina Muțescu

Băuturile răcoritoare contribuie cu 10-11 % la caloriile din dieta unui adolescent din SUA. Au fost afirmații cu privire la faptul că ele duc la obezitate dar sunt doar câteva studii care să arate că reducerea aportului de băuturi îndulcite duce la o scădere în greutate. Multe studii observaționale au arătat că aportul crescut de băuturi îndulcite duce la obezitate iar reducerea acestui aport facilitează controlul pe termen lung al greutatei.

Ebbeling și colaboratorii au realizat un studiu pentru a determina influența reducerii consumului de băuturi îndulcite asupra indexului de masă corporală (BMI).

În studiu au fost incluși 103 adolescenți cu vârsta cuprinsă între 13 și 18 ani și un BMI de peste 25. Participanții incluși în studiu au trebuit să bea cel puțin o doză de băutură îndulcită pe zi (excluzând sucurile 100% naturale). Fiecare familie a primit băuturi noncalorice pentru 25 de săptămâni: patru doze pentru fiecare participant și câte două doze pentru fiecare alt membru al familiei. Participanții din grupul de intervenție au fost sfătuiți să consume aceste sucuri numai acasă și să evite consumul de băuturi îndulcite în afara casei. Grupul de control a fost instruit să continue consumul

obișnuit de sucuri îndulcite. Instrucțiunile au fost amplificate prin furnizarea de materiale scrise și confirmate printr-un interviu telefonic inițial.

Pe parcursul celor 25 de săptămâni, participanții au fost evaluați lunar iar la sfârșit au fost redeterminate BMI-urile.

S-a înregistrat o reducere cu 82% a aportului energetic din sucuri la grupul de intervenție dar fără nici o modificare la grupul de control. Modificarea BMI a fost de 0,07+/- 0,14 kg per m² la grupul de intervenție față de 0,21+/- 0,15 kg per m² la grupul de control. Per total, diferența nu este semnificativă dar analizând rezultatele în funcție de BMI-ul inițial, s-a înregistrat o diferență semnificativă la pacienții care aveau inițial un BMI mai mare 30.

Reducerea consumului de băuturi îndulcite aduce beneficii semnificative asupra greutatei corporale direct proporțional cu BMI inițial. Autorii concluzionează că alicind rezultatele acestui studiu coroborate cu rezultatele altor studii similare, medicii și alți profesioniști din domeniul sănătății publice ar trebui să recomande continuu limitarea consumului de băuturi îndulcite. Acest studiu întărește noțiunea că tratamentul obezității ar trebui realizat la nivel instituțional.