

# Refrescos, ¿el nuevo caballo de batalla?

- Varias iniciativas plantean gravar estos productos o incluir advertencias en su etiquetado
- Los expertos aseguran que hay que controlar su consumo sin demonizarlos

19/02/2010. CRISTINA G. LUCIO. Elmundo.es

MADRID.- Los refrescos azucarados parecen estar en el ojo del huracán en Estados Unidos. Después de que varios senadores hayan propuesto un gravamen especial sobre estas bebidas y el propio presidente Obama haya anunciado un plan que prevé prohibirlos completamente en las escuelas públicas en un intento de frenar la obesidad infantil, las reacciones no se han hecho esperar.

"¿Son los refrescos el nuevo tabaco?", se preguntaba esta semana un artículo publicado en el diario 'The New York Times'. Las similitudes con la lucha antihumo son claras –algunas voces también han pedido que se incluya en las etiquetas una advertencia sobre sus riesgos–. Sin embargo, los especialistas españoles consultados por Eureka recuerdan que existen importantes matices a tener en cuenta.

"No son situaciones equiparables", comenta Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). "No hay ningún alimento o bebida causante de la obesidad por sí mismo, sino que **es un cúmulo de factores**. Por tanto, achacar toda la responsabilidad a un sólo producto sería erróneo", explica.

De la misma opinión es Susana Monereo, jefa del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital de Getafe (Madrid), quien, con todo, sí reclama una regulación que evite que fundamentalmente los niños abusen de este tipo de bebidas, ya que su consumo indiscriminado contribuye a aumentar el riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad. "No hay que satanizar los refrescos azucarados, pero sí me parecen necesarias medidas como la de **retirar su presencia de los colegios** o mejorar el etiquetado para que quede claro su aporte calórico", subraya esta especialista.

Según explica, el abuso de los refrescos es una constante en el día a día de muchos españoles. "Un gran número de personas pocas veces calma su sed bebiendo agua y, en cambio, siempre recurre a bebidas dulces. Y esto aporta muchísimas calorías", señala. Belén Silveira, endocrinóloga del Hospital Infanta Leonor (Madrid) aclara que "tomar dos litros de refresco azucarado al día equivale a una merienda más que contundente". Sin embargo, tal como reconocen los expertos, la mayoría de las personas no son conscientes de que "**beber también engorda**".

## Moderación

En este sentido, Aranceta recuerda que las calorías no son una exclusiva de las bebidas con burbujas. "De hecho, hay refrescos con un contenido muy bajo en azúcares, mientras que muchos zumos y néctares pueden llevar grandes cantidades", asegura. "Más que hablar de restringir la ingesta de refrescos, deberíamos hablar de **moderar el consumo de bebidas con calorías**", sugiere.

Los refrescos no son la única bebida que ha acaparado titulares esta semana. También el alcohol ha dado mucho de que hablar después de que las autoridades sanitarias británicas se hayan planteado obligar a los productores a añadir distintas advertencias en el etiquetado. Incluir frases como 'Bebe con responsabilidad' o 'Conoce tus límites' ayudaría, según sus promotores, a fomentar un consumo más adecuado.

Las autoridades habían llegado hace años a un acuerdo con la industria para que estos mensajes fueran apareciendo progresivamente en sus productos. Sin embargo, el pacto no estaba dando los frutos esperados.