

También somos lo que bebemos

Un grupo de expertos reúne las pruebas científicas disponibles sobre los efectos de las bebidas en la salud

JANE E. BRODY (NYT) 03/04/2007 EL PAIS

Qué le preocupa más? ¿La caries, la pérdida de masa ósea, un infarto, un derrame cerebral, la diabetes, la demencia, el cáncer o la obesidad? Sea lo que sea, quizá le sorprenda saber que todos estos problemas de salud están relacionados con lo que bebe. Las bebidas edulcoradas poseen escasas propiedades saciantes (hacen poco o nada por mitigar el apetito) y, por tanto, las calorías que aportan no se compensan comiendo menos

La cafeína no se considera un problema para la salud o el equilibrio de agua en el cuerpo cuando se consumen hasta 400 miligramos, es decir, unos 850 centilitros de café preparado

El año pasado, con la ayuda del Unilever Health Institute de Holanda (Unilever es propietario de Lipton Tea), un grupo de expertos en nutrición publicó un sistema de orientación sobre qué beber con el objetivo de disminuir el consumo de bebidas con alto valor calórico, que aportan poco o nada a su salud y, de hecho, pueden empeorarla.

El grupo, dirigido por Barry M. Popkin, catedrático de nutrición de la Universidad de Carolina del Norte (EE UU), estaba preocupado por la incidencia de las bebidas más populares en los problemas de peso. Pero los expertos también evaluaron 146 informes publicados para encontrar las mejores pruebas sobre los efectos de distintas bebidas en casi todos los problemas de salud mencionados. Yo estudié otros, y lo que sigue es un resumen de lo que descubrimos.

Agua. A la cabeza de la lista de bebidas favoritas está, en efecto, el agua. Sin calorías ni riesgos, sólo tiene beneficios. Pero el grupo de expertos expresó su preocupación por el agua embotellada complementada con nutrientes, aduciendo que los consumidores podrían pensar que no necesitan tomar ciertos alimentos nutritivos que contienen sustancias como la fibra y los fitoquímicos, que no están presentes en este tipo de aguas (se podrán imaginar qué diría el grupo de las sodas vitaminadas, que Coca-Cola y Pepsi tienen previsto presentar en los próximos meses en EE UU).

Calorías líquidas dulces. En torno a un 21% de las calorías consumidas por los estadounidenses de más de dos años proceden de las bebidas, sobre todo refrescos y bebidas de fruta azucaradas, señala el grupo en su informe. Se ha producido un enorme incremento del consumo de bebidas edulcoradas con azúcar durante las últimas décadas, principalmente a expensas de la leche, que tiene claros beneficios nutricionales. Las calorías de estas bebidas azucaradas son responsables de un 50% del aumento de la ingesta de calorías entre la población desde finales de la década de 1970.

Pero las calorías de las bebidas dulces no son el único problema. La otra cuestión citada por el grupo en su informe, publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition*, es que las bebidas poseen "escasas propiedades saciantes" (hacen poco o nada por mitigar nuestro apetito) y la gente no compensa las calorías que bebe comiendo menos.

Además, algunos refrescos contribuyen a otros problemas de salud. La Academia Americana de Odontología General dice que las bebidas carbonatadas distintas de los refrescos de cola y el té helado (edulcorado) en lata dañan el esmalte de los dientes, sobre todo cuando se consumen fuera de las comidas. Y un estudio realizado con 2.500 adultos en Framingham (EE UU) relacionó el consumo de cola (normal y baja en calorías) con una pérdida de masa ósea de la cadera en mujeres.

Si han de beber algo dulce, el grupo de expertos recomienda una bebida sin calorías como la soda ligera, preparada con un edulcorante aprobado, aunque advierten que faltan datos sobre la seguridad a largo plazo y la posibilidad de que estas bebidas induzcan una preferencia duradera por lo dulce. Los zumos de fruta también son una alternativa dulce, aunque no tan buena como las frutas enteras, que además sacian mejor el hambre.

Café, té y cafeína. Aquí las noticias son mejores. Varios estudios de calidad han relacionado el consumo de café con un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, cáncer colorrectal y, en hombres y mujeres que no hayan tomado hormonas tras la aparición de la menopausia, Parkinson.

La mayoría de los estudios no han vinculado un gran consumo de café o cafeína con la cardiopatía, aunque el café con cafeína eleva un poco la presión sanguínea, y el café hervido sin filtrar (prensado y expreso) aumenta los niveles perjudiciales de colesterol LDL y total.

La cafeína en sí no se considera un problema para la salud o para el equilibrio de agua en el cuerpo con un consumo de hasta 400 miligramos diarios (la cantidad que contienen unos 850 centilitros de café preparado). Pero las mujeres embarazadas deberían limitar su consumo, ya que más de 300 miligramos diarios podría aumentar el riesgo de aborto y de que el bebé nazca con bajo peso.

En el caso del té, las pruebas sobre sus beneficios para la salud son desiguales y en ocasiones contradictorias. El té reduce el riesgo de cáncer en animales de experimentación, pero se desconoce su efecto en las personas. Podría favorecer la densidad ósea y ayudar a prevenir las piedras en el riñón y la caída de dientes. Cuatro o cinco tazas de té negro al día ayudan a dilatar las arterias y mejoran el riesgo al corazón. Un estudio realizado con más de 600 hombres indicó que beber tres tazas de té al día protege contra el deterioro mental y de la memoria asociado a la edad.

Alcohol. El alcohol es el típico caso de "un poco puede ser mejor que nada, pero mucho es peor que un poco". Un consumo moderado (una bebida al día en el caso de las mujeres y dos en el de los hombres) se ha relacionado en gran cantidad de estudios amplios y a largo plazo con unos índices de mortalidad más bajos, sobre todo en la provocada por infartos e ictus; también podría reducir el riesgo de diabetes de tipo 2 y cálculos biliares. El grupo de expertos no halló ningún indicio convincente de que un tipo de alcohol, incluido el vino tinto, fuese mejor que otro.

Pero el alcohol, incluso en ingestas moderadas, aumenta el riesgo de defectos congénitos y de cáncer de mama, probablemente porque interfiere con el ácido fólico, una vitamina B esencial. Un consumo muy elevado de alcohol está asociado con

diversos cánceres del mal pronóstico además de cirrosis hepática, ictus hemorrágico, hipertensión, demencia y cardiopatías.

Bebidas lácteas y de soja. En este caso, mi interpretación de las pruebas difiere ligeramente de la del grupo de expertos, que situó la leche baja en grasas y desnatada en tercer lugar, después del agua, el café y el té, como bebida recomendable y señala que las bebidas lácteas no son esenciales en una dieta sana. El grupo reconoce las ventajas de la leche para la masa ósea, pero los beneficios del calcio y la vitamina D de la leche sobre los huesos sólo se mantiene mientras se toma.

Otros nutrientes esenciales de la leche incluyen el magnesio, el potasio, el zinc, el hierro, la vitamina A, las riboflavinas, el folato y las proteínas, unos ocho gramos en un vaso de 225 centilitros. Un estudio de 10 años realizado en individuos con sobrepeso descubrió que los consumidores de leche tenían menos posibilidades de desarrollar síndrome metabólico, una serie de factores de riesgo coronario que incluyen hipertensión y un nivel bajo de lipoproteínas de alta densidad protectoras. Para mí, esto significa que quizá nunca podamos dejar atrás nuestra necesidad de leche. Los expertos insisten en la necesidad que tienen niños y adolescentes de consumir más leche y menos bebidas edulcoradas.

"La leche de soja reforzada es una buena alternativa para quienes prefieren no consumir leche de vaca", dice el grupo, pero advierte de que la leche de soja sólo aporta un 75% del calcio que obtiene el cuerpo de la leche de vaca y no puede complementarse con vitamina D.