

ENSAYO CLÍNICO ALEATORIZADO SOBRE LAS BEBIDAS AZUCARADAS Y EL PESO CORPORAL EN LOS ADOLESCENTES.

A RANDOMIZED TRIAL OF SUGAR-SWEETENED BEVERAGES AND ADOLESCENT BODY WEIGHT.

EBBELING CB, FELDMAN HA, CHOMITZ VR, ANTONELLI TA, GORTMAKER SL, OSGANIAN SK, LUDWIG DS.

New Balance Foundation Obesity Prevention Center, Boston Children's Hospital, Boston, Massachusetts 02115, USA.

ANTECEDENTES: El consumo de bebidas endulzadas con azúcar puede provocar un aumento excesivo de peso. El objetivo del estudio fue evaluar los efectos en el aumento de peso de una intervención que incluyó la entrega de bebidas no calóricas en el domicilio de adolescentes obesos y con sobrepeso.

MÉTODOS: Un total de 224 adolescentes obesos y con sobrepeso, que habitualmente consumían bebidas azucaradas, fueron divididos en forma aleatoria en un grupo control y otro experimental. El grupo experimental recibió una intervención de 1 año destinada a disminuir el consumo de bebidas azucaradas y se le hizo un seguimiento durante otro año sin intervención. Se creó la hipótesis de que el grupo experimental aumentaría de peso a un ritmo más lento que el grupo control.

RESULTADOS: Las tasas de retención fueron de 97% y 93% en el primer y segundo año, respectivamente. El consumo informado de bebidas azucaradas fue similar en el período inicial en los grupos control y experimental (1,7 bebidas por día), se redujo a casi 0 en el grupo experimental al año y permaneció más bajo en el grupo experimental que en el grupo control a los 2 años. El resultado primario, el cambio en el índice de masa corporal promedio (IMC, el peso en kilogramos dividido por la estatura en metros al cuadrado) a los 2 años, no varió de manera significativa entre los dos grupos (cambio en el grupo experimental menos cambio en el grupo control, -0,3; $P=0,46$). Sin embargo, al año, se observaron diferencias significativas entre los grupos en cuanto a los cambios en el IMC (-0,57; $P=0,045$) y el peso (-1,9 kg; $P=0,04$). Se halló evidencia de la modificación de efecto según la etnia al año ($P=0,04$) y a los 2 años ($P=0,01$). En un análisis predefinido según la etnia, en los participantes hispanoamericanos (27 en el grupo experimental y 19 en el grupo control), se observó una diferencia significativa entre los grupos en el cambio del IMC al año (-1,79, $P=0,007$) y a los 2 años (-2,35, $P=0,01$). Sin embargo, esta diferencia no se manifestó en los participantes de otras etnias ($P>0,35$ a los 1 y 2 años). No hubo diferencias importantes en cuanto al cambio de la grasa corporal como porcentaje del peso total entre los grupos a los 2 años (-0,5%, $P=0,40$). No hubo efectos adversos relacionados con la participación en el estudio.

CONCLUSIONES: En los adolescentes obesos y con sobrepeso, el aumento del IMC fue menor en el grupo experimental que en el grupo control después de la intervención de 1 año destinada a disminuir el consumo de bebidas azucaradas, pero no sucedió lo mismo en el seguimiento de 2 años (el resultado primario predefinido). (Financiado por The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases y otros; número en ClinicalTrials.gov: NCT00381160).

N Engl J Med. 2012 Oct 11;367(15):1407-16. doi: 10.1056/NEJMoa1203388. Epub 2012 Sep 21.

Comentado en el artículo editorial: Calories from soft drinks--do they matter? [N Engl J Med. 2012] PMID:22998339 - [PubMed - indexed for MEDLINE] - PMCID PMC3494993
Disponible en: www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1203388
