

---

## RESÚMENES DE TRABAJOS PUBLICADOS

---

### ENSAYO CLÍNICO SOBRE LAS BEBIDAS SIN AZÚCAR O AZUCARADAS Y EL PESO CORPORAL EN LOS NIÑOS

#### A TRIAL OF SUGAR-FREE OR SUGAR-SWEETENED BEVERAGES AND BODY WEIGHT IN CHILDREN.

DE RUYTER JC, OLTHOF MR, SEIDELL JC, KATAN MB

Department of Health Sciences, EMGO Institute for Health and Care Research, VU University Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands. [j.c.de.ruyter@vu.nl](mailto:j.c.de.ruyter@vu.nl)

---

**ANTECEDENTES:** El consumo de bebidas con azúcar está relacionado con el sobrepeso, posiblemente, porque los azúcares líquidos no producen una sensación de saciedad, por lo que la ingesta de otros alimentos no se reduce. Sin embargo, no se dispone de información suficiente que permita demostrar que la sustitución de las bebidas azucaradas por las bebidas no calóricas disminuya las posibilidades de aumentar de peso.

**MÉTODOS:** Se realizó un ensayo clínico de 18 meses de duración en el que participaron 641 niños cuyo peso se ubicaba, sobre todo, dentro de valores normales y con edades que iban de los 4 años y 10 meses a los 11 años y 11 meses. Se dividió de manera aleatoria a los participantes para que consuman 250 mL diarios de una bebida sin azúcar y con endulzante artificial (grupo sin azúcar) o una bebida similar con azúcar que aportaba 104 kcal (grupo con azúcar). Las bebidas se distribuyeron en las escuelas. A los 18 meses, el 26% de los niños habían dejado de consumir las bebidas. Se tuvieron en cuenta los datos de los niños que no completaron el estudio.

**RESULTADOS:** El puntaje Z del índice de masa corporal (IMC, el peso en kilogramos dividido por la estatura en metros al cuadrado) aumentó, en promedio, 0,02 unidades de DE en el grupo sin azúcar y 0,15 unidades de DE en el grupo con azúcar. El intervalo de confianza (IC) del 95% de la diferencia fue de 0,21 a 0,05. Hubo un aumento de peso de 6,35 kg en el grupo sin azúcar en comparación con 7,37 kg en el grupo con azúcar (IC del 95% de la diferencia: -1,54 a -0,48). Asimismo, en el grupo sin azúcar, hubo un incremento significativamente menor de los valores de los pliegues cutáneos, el índice cintura-estatura y la masa grasa. Las reacciones adversas fueron insignificantes. A los 18 meses, cuando se combinaron las mediciones de los 136 niños que habían interrumpido el estudio con aquellas de los 477 niños que habían completado el estudio, el puntaje Z del IMC se incrementó 0,06 unidades de DE en el grupo sin azúcar y 0,12 unidades de DE en el grupo con azúcar (P=0,06).

**CONCLUSIONES:** La sustitución enmascarada de las bebidas azucaradas por las bebidas no calóricas disminuyó las posibilidades de aumentar de peso y la acumulación de grasa en los niños con un peso normal.

(Financiado por The Netherlands Organization for Health Research and Development y otros; número de DRINK en ClinicalTrials.gov: NCT00893529).

*N Engl J Med. 2012 Oct 11;367(15):1397-406. doi: 10.1056/NEJMoa1203034. Epub 2012 Sep 21.*

Comentado en el artículo editorial: Calories from soft drinks--do they matter? [N Engl J Med. 2012]

PMID: 22998340 - [PubMed - indexed for MEDLINE]

Disponible en: [www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1203034](http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1203034)

---