

TIPS SALUDABLES

Agua vs bebidas azucaradas: Una reflexión sobre la obesidad y las *bebidas ideales*

Alma Gabriela Martínez Moreno*, Antonio López-Espinoza**, Virginia Gabriela Aguilera Cervantes***

Palabras clave:

Agua, bebidas azucaradas, obesidad, comportamiento alimentario.



Beber es tan importante como comer. Probablemente, la conducta de beber sea una de las pruebas más fehacientes de que los seres humanos no respondemos correctamente a una de nuestras necesidades: la sed. Imaginemos la siguiente escena: acabo una breve carrera por las escaleras para llegar a tiempo a una reunión, hace calor y en mi cabeza hay una

frase inquieta que espera acción: *tengo sed*. Al entrar a la sala y a unos pasos se encuentra toda una oferta de bebidas *refrescantes*: agua, café, jugos, refrescos y botellas con colores vibrantes que no tengo la menor idea de qué contengan. La situación me obliga a elegir una opción ¿Cuántos elegirían beber agua como primera opción? Seguramente pocos. A pesar

* Licenciada en Psicología y Doctora en Ciencia del Comportamiento con orientación en Análisis de la Conducta. Profesor Investigador Titular "A", Miembro del SNI. Coordinadora Académica del Doctorado en Ciencia del Comportamiento con orientación en Alimentación y Nutrición y miembro científico del Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (CICAN) en el CUSur de la Universidad de Guadalajara, México.

** Médico, Cirujano y Partero y Doctor en Ciencia del Comportamiento con orientación en Análisis de la Conducta. Profesor Investigador Titular "C", Miembro del SNI, Director del Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (CICAN), Coordinador Académico de la Maestría en Ciencia del Comportamiento con orientación en Alimentación y Nutrición en el CUSur de la Universidad de Guadalajara, México.

*** Licenciada en Psicología y Doctora en Ciencias del Comportamiento con orientación en Alimentación y Nutrición. Técnico Académico Asociado "B", Miembro del SNI. Investigador del Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (CICAN) en el CUSur de la Universidad de Guadalajara, México.

Centro de Investigación en Comportamiento Alimentario y Nutrición, Centro Universitario del Sur, Universidad de Guadalajara. Av. Enrique Arreola Silva 883, Centro, Ciudad Guzmán, Jalisco, México, C.P. 49000. Teléfono: 01 341 575 2222 ext.46127. Correo electrónico: alma.martinez@cusur.udg.mx; antonio.lopez@cusur.udg.mx; virginia.aguilera@cusur.udg.mx

del conocimiento que tenemos acerca de las bebidas: si son naturales, si contienen grandes cantidades de azúcar o cafeína, si el plástico que las contiene es dañino o no, entre muchas otras curiosidades; es un hecho que las opciones de bebidas están disponibles las 24 horas y casi siempre sacrificamos el beber agua por otra opción más atractiva. Es decir, existen ciertas características más cautivadoras de otras bebidas respecto al agua. Situación que preocupa a muchos: nuestro país es el principal consumidor de refrescos y/o bebidas azucaradas. Adicionalmente, hemos obtenido los deshonrosos primeros lugares en sobrepeso y obesidad a nivel mundial.

Definitivamente, nadie duda que el consumo de bebidas azucaradas tiene algo que ver con estos números. No obstante, muchos de los esfuerzos científicos, académicos y gubernamentales están dirigidos a reconocer al azúcar como el enemigo ¿No será que le estamos otorgando demasiado poder a este granuloso y sabroso alimento?

Es un hecho que el consumo de bebidas azucaradas, así como la información nutricional que éstas presentan, representa un tema frecuente en la investigación en salud, dando lugar a la discusión entre los diversos enfoques de conocimiento sobre el control en su disponibilidad, aceptación y consumo. Es evidente que la publicidad –positiva o

negativa- hacia las bebidas azucaradas (que utiliza imágenes asociadas con alimentos altamente palatables), disponibilidad (las bebidas azucaradas se encuentran en cualquier parte) y la poca demanda del medio para la realización de actividad física sumado a la escasez de agua en el ambiente inmediato y en la publicidad, son fuertes razones que dificultan el éxito de los esfuerzos encaminados a combatir la obesidad; e incluso se ha denominado como ambiente obesogénico a la suma de estas influencias, oportunidades y condiciones del entorno que favorecen la obesidad de los individuos y poblaciones.

Actualmente, la preocupación radica en encontrar la forma de detener el consumo de bebidas azucaradas, mientras que pocos se dedican a proponer opciones de consumo. Es decir, de agregar a la fórmula la competencia ¿cómo jugamos contra el enemigo si no proponemos una competencia igual de atractiva, vibrante y disponible? Hay bebidas ideales: no, por supuesto. La idea de que los alimentos son buenos o malos es errónea, lo que es real es cómo nos comportamos respecto a los alimentos ¿Opciones de consumo? Bastantes ¿Primera opción? el agua. Fuente maravillosa, económica y saludable; tema protagónico de todas las recomendaciones médicas. No hay mucho que decir, la mejor opción para beber es el agua contra cualquier otra bebida que se les ocurra.





Entonces ¿por qué preferimos consumir otras bebidas? Seguramente la mayoría de las personas reconoce que consumir bebidas azucaradas es malo para la salud y que el agua es la opción más saludable ¡incluso los niños lo saben! No es necesario padecer una enfermedad o recibir la recomendación médica para reconocerlo. La respuesta es más sencilla de lo que parece: porque las otras opciones son más

visibles y se asocian con situaciones agradables en la vida cotidiana de las personas.

Piénsalo un instante: las celebraciones, espacios para el reconocimiento social y situaciones especiales no se acompañan con agua. Esta exposición continua durante nuestra vida nos ha permitido *sentirnos bien* o *sentirnos mejor* bebiendo azúcares o alcoholes.

Y luchar contra esta historia es prácticamente imposible. Si a este aspecto le sumamos el hecho de que las bebidas que gratamente nos acompañan en nuestros mejores momentos son restringidas, el precio que pagamos por ello es lo opuesto: las deseamos más. Cuando alguien le prohíbe, esconde o restringe un alimento o bebida a un niño, a un paciente o cualquier persona resulta irónico. Está ampliamente demostrado que la restricción de un alimento o bebida durante algún tiempo, ocasiona que cuando vuelven a estar disponibles se presenta una sobreingesta, o incluso, un atracón del elemento que fue restringido.

Por lo anterior, es importante dejar de poner toda nuestra atención al enemigo: evitar restringir las opciones de bebidas disponibles –no sirve de mucho-, no idealizar a los alimentos y bebidas –no existen-. Mejor pensemos en medidas ideales de comportamiento, en las que las personas aprendan sobre sus preferencias y consumo. En las que la disponibilidad en el ambiente en el que nos desenvolvemos pueda jugar a nuestro favor. El hecho de que

nuestra sociedad no esté educada para comportarse saludablemente, no quiere decir que no pueda aprender. Hagamos visible lo que parece invisible.

REFERENCIAS

- Gómez-Miranda, L. M., Jiménez-Cruz, A., & Bacardí-Gascón, M. (2013). Estudios aleatorizados sobre el efecto del consumo de bebidas azucaradas sobre la adiposidad en adolescentes y adultos. Revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 28(6),1792-1796.
- Hill, J. O, & Peters, J. C. (2008). Environmental contributions to the obesity epidemic. *Science*, 280, 1371-1374.
- Lake, A., & Townshend, T. (2006). Obesogenic environments: exploring the built and food environments. *The Journal of the Royal society for the Promotion of Health*, 126, 262-267.
- López-Espinoza, A. (2004). ¿Son las dietas una causa del sobrepeso? Un análisis contrafáctico. *Universitas Psychologica*, 4(1), 23-29.
- Martínez, A. G., López-Espinoza, A., Navarro, M., López-Uriarte, P. J., & Salazar, J. G. (2014). Trastornos de la conducta de beber: una propuesta de investigación. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 5, 58-69.

