

Estudio demuestra que incluir bebidas light en dietas mejora sus resultados

Las bebidas bajas en calorías o light pueden ser útiles para bajar peso si forman parte de una dieta, según un estudio dirigido simultáneamente por investigadores de la Universidad de Colorado y el Centro para la Investigación en Obesidad y Educación de la Universidad de Temple en Filadelfia.



Por Corresponsales ...

316 Lecturas

20 de Enero, 2015 13:01

 Comentar

Un estudio, publicado en 'Obesity', apoya el consumo de bebidas light dentro de un programa integral de pérdida de peso y viene incluso a demostrar que estas dietas puede tener mejores resultados al incluir las bebidas bajas en calorías.

"Este estudio claramente demuestra que las bebidas dietéticas pueden ayudar a la gente a perder peso, contrarrestando directamente mitos de años recientes que habían sugerido el efecto contrario", dijo James O. Hill,

Ph.D, director ejecutivo del Centro de Salud y Bienestar Anschutz de la Universidad de Colorado y co-autor del estudio.



El estudio clínico - aplicado por 12 semanas en 303 participantes - es la primera investigación clínica prospectiva y randomizada en comparar directamente los efectos del agua y de la bebida dietética en la pérdida de peso dentro de un programa de pérdida de peso por cambio de conducta. Los participantes del estudio fueron asignados aleatoriamente a uno de los dos grupos: aquellos que tenían permitido consumir bebidas light o bajas en calorías -tales como gaseosas, té y aguas con sabor- y aquellos en un grupo de control, que bebieron solamente agua. Con la excepción de las opciones de bebidas, ambos grupos siguieron una dieta idéntica y un programa de ejercicio por la duración del estudio.

Llevado a cabo simultáneamente por investigadores de la Universidad de Colorado y el Centro para la Investigación en Obesidad y Educación de la Universidad de Temple, Filadelfia, el estudio muestra que los sujetos que consumieron bebidas dietéticas perdieron un promedio de 5kg 900 gramos, 44% más que el grupo de control, que perdió un promedio de 4 kilos.

Más de la mitad de los participantes en el grupo de consumo de bebidas light o bajas en calorías (64%) perdió al menos 5% de su peso corporal, comparado con solo un 43% del grupo de control. Perder solo un 5% del peso corporal ha demostrado mejorar significativamente la salud, incluyendo la disminución de enfermedad cardíaca, presión arterial alta y diabetes tipo 2.

“Hay mucha desinformación sobre las bebidas de dieta que no está basada en estudios diseñados para testear causa-efecto, especialmente en internet”, dijo John C. Peters, co-autor del estudio y el jefe de estrategia del Centro de Salud y Bienestar Anschutz de la Universidad de Colorado. “Este estudio permite a los nutricionistas sentirse confiados de que los brebajes con endulzantes bajos y sin calorías pueden jugar un papel importante y útil como parte de una estrategia de pérdida de peso efectiva y exhaustiva”.

Además de perder 44% más de peso que el grupo de control, el grupo de bebidas de dieta también reportaron sentirse significativamente menos hambrientos, mostraron mayores avances en niveles de serum de colesterol total y LDL (llamado también colesterol “malo”) y mostraron una reducción significativa de triglicéridos serum. Ambos grupos mostraron reducción en la circunferencia abdominal y presión arterial.

Los investigadores recordaron además dos estudios anteriores publicados en la 'American Journal of Clinical Nutrition' por investigadores de la [Universidad de Carolina del Norte \(EEUU\)](#), en 2012 y 2013, que demostraban precisamente la misma conclusión, que incluirlas en dietas ayudaba a conseguir una pérdida significativa de peso, y, por otra parte, que las bebidas light no impulsaban una preferencia por alimentos y bebidas dulces.

Gestionando las calorías

La directora de la carrera de nutrición de la Universidad del Desarrollo, Rinat Ratner, explica que si bien entre un 5-10% de las calorías que se ingieren diariamente pueden provenir del azúcar añadido, - presente, por ejemplo, en bebidas azucaradas- reemplazar estos brebajes por la alternativa light inmediatamente genera una reducción calórica importante que impactará positivamente en personas con sobrepeso que estén haciendo dieta.

“Un hombre adulto de 70 kilos que elimina 400 calorías de su dieta, reemplazando el azúcar por endulzantes no calóricos, en 17 días ya habrá perdido un kilo sin realizar ningún otro cambio adicional”, explica la especialista.

Asimismo, sostiene que las personas que están intentando bajar de peso tienden a sufrir presión del entorno para comer en situaciones sociales, como asados o reuniones con amigos, por lo que los brebajes no calóricos pueden ser buenos aliados al momento de rechazar alimentos calóricos.

“Mantener un vaso de bebida light o agua en la mano, evitará que te insistan permanentemente para que comas o bebas alcohol”, finaliza.