

**Recomendación de la Academia Americana de Pediatría sobre las estrategias públicas encaminadas a reducir el consumo de bebidas azucaradas (refrescos y similares) en niños y adolescentes (Muth ND. *Public policies to reduce sugary drink consumption in children adolescents. Pediatrics* 2019; 143 (4): e20190282)**

Recientemente, la Academia Americana de Pediatría, ha publicado un documento sobre las estrategias públicas para reducir el consumo de bebidas azucaradas en niños y adolescentes. En Estados Unidos, este consumo supone la principal fuente de ingesta de azúcares añadidos en esta etapa de la vida, con efectos negativos sobre la salud (en especial obesidad, sobre todo en estratos socioeconómicos más desfavorecidos).

El concepto de bebida azucarada incluye a todas las bebidas con azúcares añadidos, no naturales, como las bebidas refrescantes o zumo de fruta procesado, bebidas energéticas o infusiones o cafés azucarados. Señala que las bebidas dietéticas con menos calorías, los zumos de frutas naturales y leches saborizadas sin azúcares añadidos no se consideran bebidas azucaradas en la mayoría de estudios. La OMS recomienda ingerir menos del 10% de las calorías en forma de estos azúcares añadidos y evitarlos en menores de 2 años.

Entre las políticas previstas, se han considerado enfoques que aumenten el precio de las bebidas azucaradas, con un impuesto al consumo, acompañado por la educación de todas las partes interesadas. Los ingresos fiscales deberían asignarse, al menos en parte, a la reducción de las desigualdades socioeconómica y de salud de la población más vulnerable. Incluso, se ha planteado subvencionar productos saludables como lácteos, frutas o verduras.

Además, los niños, adolescentes y sus familias deben tener acceso a una información nutricional creíble, que aparezca en las etiquetas así como en los menús de restaurantes, y anuncios publicitarios. Los niños y adolescentes están frecuentemente expuestos a anuncios de bebidas azucaradas asociados a emociones o sentimientos positivos, que están muy parcialmente regulados por organismos que deberían controlar la publicidad de productos no saludables. Se necesitan medidas más contundentes para limitar anuncios en televisión, internet, y en lugares frecuentados por niños, como cines, conciertos, y eventos deportivos. Aunque las empresas puedan tener opción a un libre comercio y derechos de expresión, se puede negociar por ejemplo, el deducir los costos de la publicidad a aquellos que controlen su uso.

Por otro lado, deben existir programas de asistencia nutricional con el objetivo de garantizar el acceso a alimentos y bebidas saludables y promoviendo su consumo frente al de bebidas azucaradas. En este caso, los hospitales deben ser un modelo en el que se limite el acceso y la venta de estas bebidas azucaradas. Por ello, se anima a los pediatras a aconsejar rutinariamente a los niños y familias el disminuir el consumo de bebidas azucaradas y favorecer el consumo de agua. Los pediatras también pueden abogar por el cambio de política a través de su actuación en consejos escolares de salud, comités de decisión, representación o actuaciones públicas.

Dra. Mercedes Gil. Comité de Nutrición de la AEP