

Bebidas Azucaradas Disparan Diabetes y Males Cardiovasculares

11 mayo, 2025

34 0

Según un estudio llevado a cabo con datos de 1990 a 2020 y publicado a principios de enero de este año en la revista *Nature Medicine*, uno de cada 10 nuevos casos de diabetes tipo 2 y uno de cada 30 nuevos casos de enfermedades cardiovasculares se atribuyen al consumo de bebidas azucaradas en 184 países.

En este trabajo -en el que se definió el concepto bebida azucarada como cualquier bebida con azúcar añadida y 50 o más kilocalorías por porción de ocho onzas- se incluyeron los refrescos embotellados, las bebidas energéticas, las bebidas de frutas, los ponches y las aguas frescas, y se excluyeron los jugos 100% de frutas y verduras, las bebidas no calóricas endulzadas artificialmente y las leches endulzadas.

«A diferencia de estudios anteriores, en los que se tomaba en cuenta el consumo per cápita promedio de azúcar por país, en éste se contemplaron, por primera vez, los datos individuales del consumo de bebidas azucaradas y, por lo tanto, de kilocalorías y gramos de azúcar por individuo. Todos fueron recabados del Global Dietary Database (Base de datos dietética global), a partir de 450 encuestas aplicadas a alrededor de 2.9 millones de individuos de 118 países, los cuales representan 87.1% de la población mundial», dice María Teresa Tusié Luna, investigadora del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Así, de acuerdo con Tusié Luna, con este nuevo estudio, sus 11 autores -ocho estadounidenses, una canadiense, una griega y un mexicano: Simón Barquera, del Centro de Investigación en Nutrición y Salud, del Instituto Nacional de Salud Pública- observaron que estaban muy lejos de la medición real del impacto de las bebidas azucaradas en la aparición de la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

«En el año 2010 se reportaron, en el mundo, 184 mil fallecimientos relacionados con el consumo de bebidas azucaradas. En cambio, con el nuevo estudio se sabe que, en 2020, las bebidas azucaradas causaron 80 mil 278 muertes por diabetes tipo 2 y 257 mil 962 por enfermedades cardiovasculares», comenta.

Cabe apuntar que este trabajo presenta estimaciones mundiales, regionales y nacionales; asimismo, permite observar si el impacto de las bebidas azucaradas es mayor en hombres o mujeres, en gente joven o mayor, en gente con un alto o bajo nivel socioeconómico y en gente que vive en áreas rurales o urbanas.

Avad.

En 2020, entre los 30 países más poblados, los mayores números absolutos de nuevos casos de diabetes tipo 2 atribuibles a bebidas azucaradas se registraron en México (2 mil siete por millón de adultos), Colombia (mil 971) y Sudáfrica (mil 258). Por lo que se refiere a las enfermedades cardiovasculares, los mayores números absolutos se registraron en Colombia (mil 84 por millón de adultos), Sudáfrica (828) y nuestro país (721).

Como proporción de todos los casos nuevos, las mayores cargas de diabetes tipo 2 por bebidas azucaradas se registraron en Colombia (48.1%), México (30%) y Sudáfrica (27.6%); y las de las enfermedades cardiovasculares, en Colombia (23%), Sudáfrica (14.6%) y México (13.5%).

«Este estudio ha arrojado información muy impactante; por ejemplo, que, en el mundo, el consumo promedio de azúcar a la semana es de unos 248 gramos o un cuarto de kilo; y en Latinoamérica, de 646 gramos, casi tres cuartos de kilo», indica la investigadora.

Obesidad visceral.

Por lo general, el consumo de bebidas azucaradas se asocia al sobrepeso y la obesidad, y éstos, a su vez, se ligan a la diabetes tipo 2 y a las enfermedades cardiovasculares.

Sin embargo, este consumo no siempre se traduce en un aumento de peso. Al respecto, la investigadora comenta: «Existe un padecimiento llamado obesidad visceral, en el cual el tejido graso generado por la ingesta de demasiadas calorías se deposita en diversos órganos como el corazón, el hígado, el páncreas, y los vuelve disfuncionales... En México, la diabetes tipo 2 se manifiesta regularmente dos décadas antes que en Estados Unidos; o sea, mientras que, en el vecino país del norte, la mayoría de los individuos desarrolla esta enfermedad a los 60 años, en promedio, aquí la desarrolla antes de los 40. Y muchos de ellos no son obesos...».

De esta manera, entre más temprano se manifieste la diabetes tipo 2, más riesgo se corre de padecer, a la larga, complicaciones graves...

«Por eso es fundamental tener pronto datos referidos a los niños (el estudio no los consideró, sólo a los adultos mayores de 20 años), y quizá no de todo el mundo, pero sí de México.

«Ahora bien, no olvidemos que, en nuestro país, muchos niños no sólo consumen en exceso bebidas azucaradas, sino también otros productos que contienen grandes cantidades de azúcar: dulces, pastelitos, chocolates... en nuestra colaboración con colegas del Instituto Nacional de Salud Pública hemos visto a niños de ocho a 10 años con hipertensión, hipercolesterolemia, niveles altos de triglicéridos...» agrega Tusié Luna. Sun



Bebidas Azucaradas Disparan Diabetes y Males Cardiovasculares o