Consumo elevado de azúcares añadidos aumentaría riesgo de cálculos renales

Un consumo elevado de azúcares añadidos, presentes en muchos productos ultraprocesados, podría aumentar el riesgo de cálculos renales, según un estudio observacional que analiza datos de más de 28.000 adultos.

Los resultados se publican en la revista Frontiers in Nutrition y, aunque se necesitan más estudios para explorar el detalle de esta asociación, los autores sugieren que limitar la ingesta de estos azúcares puede ayudar a prevenir la formación de cálculos renales.

Entre el 7 % y el 15 % de los norteamericanos, entre el 5 % y el 9 % de los europeos y entre el 1 % y el 5 % de los asiáticos tienen piedras en el riñón, según datos de la revista, que recuerda que los síntomas más comunes son dolor intenso, náuseas, vómitos, fiebre, escalofríos y orina con sangre.

A largo plazo, pueden provocar infecciones, inflamación de los riñones o insuficiencia renal.

Añadir a factores de riesgo

Entre los factores de riesgo para desarrollar cálculos figuran ser varón adulto, la obesidad, la diarrea crónica, la deshidratación y padecer enfermedad inflamatoria intestinal, diabetes o gota.

«Este estudio demuestra por primera vez que un consumo elevado de azúcares añadidos probablemente debería añadirse a la lista de factores de riesgo», señala un comunicado de la revista.

Los azúcares añadidos están presentes en muchos alimentos procesados, pero son especialmente abundantes en los refrescos azucarados, las bebidas de frutas, los caramelos, helados, pasteles y galletas.

El equipo liderado por Shan Yin, del hospital de la Universidad de Medicina del Norte de Sichuan, en Nanchong (China), analizó datos de 28.303 mujeres y hombres, recogidos entre 2007 y 2018 dentro de la encuesta nacional de salud y nutrición de Estados Unidos (Nhanes). Los participantes autoinformaron si tenían antecedentes de cálculos renales.

La ingesta diaria de azúcares añadidos de cada participante se estimó en su día a partir de su recuerdo del consumo más reciente de alimentos y bebidas, proporcionado dos veces: Una en una entrevista cara a cara y otra en una telefónica entre tres y diez días después.

Por ejemplo, se les preguntó si habían tomado jarabes, miel, dextrosa, fructosa o azúcar puro durante las últimas 24 horas.

Cada uno recibió además una puntuación del índice de alimentación saludable, que resume la dieta en términos de adecuación de componentes beneficiosos, como frutas, verduras y cereales integrales, y moderación de alimentos potencialmente perjudiciales, como cereales refinados, sodio y grasas saturadas.

Para ajustar las probabilidades de desarrollar cálculos renales, los investigadores tuvieron en cuenta una serie de factores, como el sexo, la edad, la raza o etnia, los ingresos relativos, el índice de masa corporal, la puntuación en la citada encuesta o el hábito de fumar.

Los participantes con mayor ingesta de azúcares añadidos tendían a tener una mayor prevalencia actual de piedras en el riñón, una menor puntuación en el índice de alimentación saludable y menor nivel educativo.

Correlación positiva

Los investigadores demostraron que el porcentaje de ingesta energética procedente de azúcares añadidos se correlacionaba positiva y sistemáticamente con los cálculos.

Por ejemplo, aquellos cuya ingesta de azúcares añadidos se situaba entre el 25 % más alto de la población tenían un 39 % más de probabilidades de desarrollar piedras en el riñón a lo largo del estudio.

Todavía se desconocen los mecanismos detrás de esta relación. Dado que se trata de un estudio observacional no controlado, «aún no se puede descartar qué factores de confusión desconocidos puedan impulsar la asociación».

«Se necesitan más estudios para explorar en detalle la asociación entre azúcares añadidos y diversas enfermedades o condiciones patológicas», advierte Yin.

EFE