

Estudio mundial asocia las bebidas azucaradas a miles de casos de diabetes tipo 2 y problemas de corazón

Uno de cada 10 nuevos casos de diabetes de tipo 2 y 1 de cada 30 nuevos casos de enfermedad cardiovascular son atribuibles al consumo de bebidas azucaradas (refrescos, bebidas de frutas, bebidas energéticas y limonadas), según una investigación con datos de 184 países recogida en Nature Medicine.

El estudio, liderado por la mexicana Laura Lara-Castor, investigadora en la Universidad de Washington (Seattle, Estados Unidos) concluye que donde más nuevos casos de diabetes y enfermedad cardiovascular asociado al consumo de bebidas azucaradas se da es en Latinoamérica y Caribe, seguido de África Subsahariana.

Los datos del estudio, correspondientes al año 2020, provienen del Global Dietary Database, que incorpora estimaciones del consumo de bebidas azucaradas basadas en encuestas dietéticas a nivel individual, junto con datos sobre obesidad y tasas de diabetes.

2,2 millones de nuevos casos de diabetes tipo 2.

Su análisis pone de manifiesto que la ingesta de bebidas azucaradas fue responsable de 2,2 millones de nuevos casos de diabetes tipo 2 y de 1,2 millones de nuevos casos de enfermedad cardiovascular a nivel global en 2020.

Uno de cada cuatro casos, en Latinoamérica y el Caribe

Los hallazgos presentan una gran variedad regional, según ha explicado Lara-Castor en una entrevista con Efe: un 24,4 % de todos los nuevos casos de diabetes atribuibles al consumo de bebidas azucaradas se dieron en Latinoamérica y el Caribe.

Respecto a los nuevos registros de enfermedad cardiovascular, un 10 % de los casos relacionados con el consumo de refrescos azucarados se produjeron en Latinoamérica, frente a menos de un 1 % en el Sur de Asia.

A nivel global, la carga de diabetes tipo 2 y de enfermedad cardiovascular atribuible al consumo de bebidas azucaradas fue mayor en hombres que en mujeres, y más común cuanto menos formación tenía la persona.

«El porcentaje de enfermedad atribuible a bebidas azucaradas continúa siendo muy alto, particularmente en países de Latinoamérica y el Caribe, por lo que se requiere mayor atención en intervenciones de salud pública para mitigar este factor de riesgo», añade Lara-Castor.

África subsahariana mostró los mayores incrementos en la carga metabólica atribuible a bebidas azucaradas, «posiblemente por la falta de políticas públicas en esta región así como por la influencia de la industria de bebidas azucaradas para incrementar sus ventas», agrega.

Lara-Castor incide en que «hacen falta más esfuerzos internacionales para apoyar a países con menor estructura administrativa, como en África, para la implementación y seguimiento de políticas públicas que ayuden a disminuir la carga de enfermedades atribuibles a bebidas azucaradas».

Entre estas políticas, la investigadora cita los impuestos a los refrescos, limitar su publicidad, obligar a poner etiquetados que informen del riesgo de su consumo para la salud, restricciones de venta en espacios como escuelas o lugares de trabajo, mejorar el acceso al agua potable y concienciar de la importancia de una dieta saludable.

La investigación se ha centrado en datos de personas adultas y no hay analizado el impacto del consumo de bebidas azucaradas en otras enfermedades, y no ha incluido ni té y ni cafés endulzados, cada vez más populares.

Con información de 20 Minutos