

Revelan que bebidas dietéticas aumenta en 20 % riesgo de latido cardíaco irregular

Beber dos litros o más por semana de bebidas endulzadas artificialmente (el equivalente a un refresco de dieta de tamaño mediano al día) aumentó el riesgo de un latido cardíaco irregular llamado fibrilación auricular en 20 % en comparación con las personas que no bebían nada, según descubrió un nuevo estudio.

La fibrilación auricular es un latido cardíaco irregular que muchas personas describen a menudo como un “temblor”, un “aleteo” o un “volteo” del corazón en el pecho.

“Este es el primer estudio que informa una asociación entre los edulcorantes bajos y sin calorías y también las bebidas azucaradas y un mayor riesgo de fibrilación auricular”, dijo Penny Kris-Etherton, profesora emérita de ciencias nutricionales de la Universidad Estatal de Pensilvania, en una declaración. Ella no participó en el nuevo estudio.

Si bien el estudio solo pudo mostrar una asociación entre las bebidas endulzadas y la FA, la relación se mantuvo después de tomar en cuenta cualquier susceptibilidad genética a la afección.

Un estudio de 2017 encontró que las personas con ascendencia europea tenían alrededor de 22 % de riesgo de heredar la afección.

“Aún necesitamos más investigación sobre estas bebidas para confirmar estos hallazgos y comprender completamente todas las consecuencias para la salud de las enfermedades cardíacas y otras afecciones de salud”, dijo Kris-Etherton, quien también es miembro del comité de nutrición de la Asociación Estadounidense del Corazón.

La fibrilación auricular va en aumento

La fibrilación auricular es la principal causa de accidente cerebrovascular en Estados Unidos. Además, los accidentes cerebrovasculares relacionados con la FA tienden a ser “más graves que los accidentes cerebrovasculares con otras causas subyacentes”, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EEUU.

Casi 40 millones de personas en todo el mundo viven con

fibrilación auricular, 6 millones de ellas solo en Estados Unidos, según la Heart Rhythm Society, que representa a más de 7.000 especialistas en trastornos del ritmo cardíaco de más de 90 países.

Muchas de esas personas sufren dolor en el pecho, palpitaciones, dificultad para respirar y fatiga. Pero para otros, la FA no presenta síntomas y es potencialmente un asesino silencioso.

Sin embargo, una vez detectada, la afección se puede tratar con medicamentos, cambios en el estilo de vida y, si es necesario, cirugías para disminuir o restaurar el ritmo normal del corazón.

La tasa de fibrilación auricular en la población estadounidense está creciendo: Los CDC estiman que unos 12 millones de estadounidenses tendrán FA en 2030.

“La edad es uno de los factores de riesgo más importantes, por lo que con el envejecimiento de la población se está volviendo más común”, dijo Marcus.

La epidemia de obesidad también contribuye al aumento de las cifras, junto con otros factores de riesgo como la hipertensión arterial, la diabetes, la enfermedad renal crónica, el tabaquismo y el consumo de alcohol.

“Investigaciones anteriores han demostrado que el consumo elevado de refrescos está asociado con un mayor riesgo de FA (fibrilación auricular)”, dijo en un comunicado Naveed Sattar, profesor de medicina metabólica de la Universidad de Glasgow, Escocia. No participó en el nuevo estudio.

Posibles “riesgos adicionales para la salud”

El estudio, publicado el martes en la revista *Circulation: Arrhythmia and Electrophysiology*, analizó datos de casi 202.000 personas que participaban en una gran base de datos biomédica llamada UK Biobank.

Seguidas durante un promedio de 10 años, las personas en el análisis tenían edades comprendidas entre 37 y 73 años, y más de la mitad eran mujeres.

Los mayores consumidores de bebidas endulzadas artificialmente tenían más probabilidades de ser mujeres, más jóvenes, pesar más y tener una mayor prevalencia de diabetes tipo 2, encontró el estudio.

Las personas que bebían tanto bebidas azucaradas como jugo puro tenían “más probabilidades de tener una mayor ingesta de azúcar total que aquellos que bebían bebidas endulzadas artificialmente”, según el comunicado.

“Los hallazgos de nuestro estudio no pueden concluir definitivamente que una bebida represente más riesgo para la salud que otra debido a la complejidad de nuestras dietas y porque algunas personas pueden beber más de un tipo de bebida”, dijo el autor principal del estudio, el Dr. Ningjian Wang, profesor de la Noveno Hospital Popular de Shanghai y Facultad de Medicina de la Universidad Jiao Tong de Shanghai en Shanghai, China.

“Sin embargo, en base a estos hallazgos, recomendamos que las personas reduzcan o incluso eviten las bebidas endulzadas artificialmente y con azúcar siempre que sea posible”, dijo Wang en el comunicado.

“No des por sentado que beber bebidas endulzadas artificialmente bajas en azúcar y calorías es saludable, puede presentar riesgos potenciales para la salud”, finalizó.

Con información de CNN en Español