

Tomar 2 bebidas azucaradas al día eleva riesgo de morir por cáncer

La mitad de las muertes por cáncer en el mundo están asociadas a factores de riesgo evitables, según advertía un reciente estudio publicado en la revista científica *The Lancet*, y entre ellos destacan la obesidad y la diabetes, dos enfermedades cuya prevalencia no para de aumentar y que están estrechamente relacionadas con el estilo de vida: dieta inadecuada, sedentarismo, sueño insuficiente o de mala calidad.

No es de extrañar, por tanto, que una nueva investigación haya encontrado que las personas que beben dos o más bebidas azucaradas al día tienen un 5% más riesgo de morir por un cáncer relacionado con la obesidad, incluidos el cáncer gastrointestinal, el cáncer de mama posmenopáusico, el cáncer de endometrio y el cáncer de riñón., en comparación con los individuos que nunca tomaban este tipo de bebidas.

El estudio ha sido liderado por investigadores de la Sociedad Estadounidense del Cáncer (ACS), y sus resultados parecen estar relacionados con el hecho de que los participantes que consumían bebidas azucaradas regularmente tenían un índice de masa corporal (IMC) más alto. El IMC es una forma de medir el tamaño de una persona, que combina su peso con su altura y muestra si tiene un peso saludable.

“Desafortunadamente, los estadounidenses superan los límites recomendados de consumo de azúcar por las Pautas dietéticas de EE.UU., y las bebidas azucaradas son factores de riesgo conocidos para el aumento de peso, el sobrepeso y la obesidad”, ha destacado la Dra. Marjorie McCullough, directora científica sénior de investigación epidemiológica en la Sociedad Americana del Cáncer y autora principal del estudio. “Nuestros hallazgos respaldan aún más la recomendación de limitar el consumo de bebidas azucaradas incluidas en las Directrices sobre nutrición y actividad física para la prevención del cáncer de la ACS para ayudar a disminuir el riesgo de enfermedad”.

Edulcorantes artificiales y riesgo de cáncer de páncreas

Los investigadores emplearon los datos registrados en el Estudio de Prevención del Cáncer-II (CPS-II) para buscar asociaciones

entre la ingesta de bebidas azucaradas y bebidas endulzadas artificialmente y todos los tipos de cáncer, cánceres relacionados con la obesidad y 20 tipos de cáncer. Siguieron a los participantes desde 1982, cuando más de 934.000 personas que no padecían cáncer proporcionaron información sobre el consumo de estas bebidas, hasta 2016.

Durante el seguimiento del estudio, 135.093 participantes de CPS-II fallecieron a causa de cáncer. Los resultados mostraron que el consumo por parte de hombres y mujeres de más de dos tragos de bebidas azucaradas al día, en comparación con las personas que nunca las bebieron, no se asoció con la mortalidad por cáncer, pero sí se asoció con un mayor riesgo de cánceres combinados relacionados con la obesidad, que se anuló después de ajustar por IMC.

Las bebidas endulzadas con azúcar se relacionaron con una mayor mortalidad por cáncer de colon y de riñón, incluso tras ajustar el IMC, mientras que los participantes que consumieron bebidas con edulcorantes artificiales también tenían más riesgo de desarrollar cáncer de páncreas, incluso después del ajuste del IMC.

“La investigación futura debería considerar el papel del IMC en los estudios de bebidas azucaradas y el riesgo de cáncer”, ha añadido McCullough. “Estos resultados deberían informar la política pública sobre el consumo de bebidas endulzadas para disminuir el riesgo de cáncer para hombres y mujeres en los EE.UU”.

La investigadora concluye que, aunque por lo general se piensa que la mayoría de los edulcorantes artificiales son seguros, el uso de estas sustancias está aumentando en Estados Unidos, por lo que si su ingesta se asocia con el riesgo de cáncer en humanos sigue siendo de interés. Los resultados del trabajo se han publicado en Cancer, Epidemiology, Biomarkers & Prevention, una revista de la Asociación Estadounidense para la Investigación del Cáncer.

Con información de WebConsultas