

ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ

Según un estudio llevado a cabo con datos obtenidos entre 1990 y 2020, publicado a principios de enero de este año en la revista *Nature Medicine* (<https://www.nature.com/articles/s41591-024-03345-4>), 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 de 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 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 nación, en éste se estimaron, 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 de la Global Dietary Database (Base de Datos Dietética Global), a partir de 450 encuestas aplicadas a alrededor de 2.9 millones de individuos

# Bebidas azucaradas disparan casos de diabetes y males cardiovasculares

Un estudio publicado a principios de este año en la revista *Nature Medicine* arroja nueva luz sobre los efectos nocivos que estos productos tienen en la salud de las personas

de 118 países, los cuales representan 87.1 % de la población mundial”, dijo María Teresa Tusié Luna, especialista del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la 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 padecimientos cardiovasculares”, comentó.

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 adulta, con un alto o bajo nivel socioeconómico y en quienes viven en áreas rurales o urbanas.

## AVAD

En 2020, entre las 30 naciones más pobladas, los mayores números absolutos de nuevos casos de diabetes tipo 2 atribuibles a bebidas azucaradas se registraron en México (dos mil siete por millón de adultos), Colombia (mil



971) y Sudáfrica (mil 258). Por lo que se refiere a las afecciones cardiovasculares, los mayores números absolutos se registraron en Colombia (mil 84 por millón de adultos), Sudáfrica (828) y México (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 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”, indicó la investigadora.

Además, con base en los datos que ofrece, es posible calcular cuántos años de vida saludable se pierden en el mundo a consecuencia del impacto ocasionado por el consumo de bebidas azucaradas.

“En el campo de la salud pública se creó una medida conocida como AVAD (Año de Vida Ajustado por Discapacidad) o DALY (siglas en inglés de Disability Adjusted Life Year), para expresar la pérdida de un año de vida saludable por enfermedad, lesión o factor de riesgo. Así pues, un AVAD es un año de vida saludable perdido. En 2020, por diabetes tipo 2 atribuible al consumo de bebidas azucaradas se perdieron en el mundo 5.7 millones de AVAD; y por padecimientos cardiovasculares, 7.6 millones. En un individuo, esta pérdida puede ser de décadas”, afirmó Tusié Luna.

### 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 comentó: “Existe una afección llamada obesidad visceral, en la 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 este mal a los 60 años, en promedio, aquí la contraen 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, como insuficiencia renal, retinopatía diabética (puede llevar a la ceguera), neuropatía periférica (con posibilidad de perder la sensibilidad en manos y pies), infarto al miocardio y enfermedad cerebrovascular.

“Por eso es fundamental tener pronto datos referidos a los niños (el estudio no los consideró, sólo los de 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 y chocolates. En nuestra colaboración con colegas del Instituto Nacional de Salud Pública hemos visto a niños de ocho a 10 años con hipertensión, hipercolesterolemia o niveles altos de triglicéridos, afecciones que se relacionan con la diabetes tipo 2 y los padecimientos cardiovasculares en la edad adulta. La idea es comprender mejor este fenómeno para hacer intervenciones

más eficaces que ayuden a prevenir la aparición de dichas enfermedades”, agregó Tusié Luna.

### Sin saberlo

En México se contabilizan aproximadamente 15 millones de diabéticos; no obstante, alrededor de 30 % de los individuos que ya tienen niveles de glucosa en la sangre que pueden ser considerados como diabetes no se sabrán diabéticos hasta el momento en que se les haga una prueba clínica.

“¿Por qué? Porque la glucosa alta no se manifiesta mediante síntomas graves o evidentes, sino hasta tres, cuatro o cinco años después. Si uno se convierte en diabético hoy mismo, puede tener un poco más de sed o de prurito en el cuerpo, u orinar con más frecuencia, pero nada grave que lo haga ir de urgencia al médico. De ahí que mucha gente, sobre todo joven, curse con diabetes sin saberlo. Ha habido casos en que alguien sufre una pequeña lesión en un dedo de un pie y en un brevísimo lapso desarrolla una fuerte infección, por lo que, cuando llega al médico, la única opción es amputarle el dedo o el pie entero”.

Para reducir el consumo de bebidas azucaradas en nuestra nación es necesario elaborar una estrategia sustentada no en la prohibición, sino en la educación, la información y la investigación.

“Debemos aprender, desde la infancia temprana, a alimentarnos sanamente, a cuidar nuestra salud, a hacer ejercicio, informarnos en fuentes confiables sobre las consecuencias que puede traer el consumo de bebidas azucaradas y generar conocimiento científico acerca de éste y otros problemas que nos aquejan”.*g*

*En México se contabilizan  
aproximadamente  
15 millones de diabéticos*