

Proyecto UNAM

BEBIDAS AZUCARADAS DISPARAN DIABETES Y MALES CARDIOVASCULARES

Un estudio publicado a principios de enero 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

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**
—robargu@hotmail.com—

Según un estudio llevado a cabo con datos de 1990 a 2020 y publicado a principios de enero de este año en la revista *Nature Medicine* (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 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 bebidas 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 país, en éste se contemplaron, 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 del *Global Dietary Database (Base de datos dietética global)*, a partir de 450 encuestas aplicadas a alrededor de 2.9 millones de individuos de 118 países, los cuales representan 87.1% de la población mundial”, dice María Teresa Tusié Luna, investigadora 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 enfermedades cardiovasculares”, comenta.

Cabe apuntar que este trabajo presenta estimaciones mundiales, regionales y nacionales; asimismo,

Bloqueo del mecanismo de saciedad

● Por su forma líquida, las bebidas azucaradas se consumen y digieren rápidamente, lo que da como resultado el bloqueo del mecanismo de saciedad, una mayor ingesta calórica y un aumento de peso. ●



Bebida con azúcar añadida y 50 o más kilocalorías por porción de ocho onzas.

permite observar si el impacto de las bebidas azucaradas es mayor en hombres o mujeres, en gente joven o mayor, en gente con un alto o bajo nivel socioeconómico y en gente que vive en áreas rurales o urbanas.

AVAD

En 2020, entre los 30 países más poblados, los mayores números absolutos de nuevos casos de diabetes tipo 2 atribuibles a bebidas azucaradas se registraron en México (2 mil siete por millón de adultos), Colombia (mil 971) y Sudáfrica (mil 258). Por lo que se refiere a las enfermedades cardiovasculares, los mayores números absolutos se registraron en Colombia (mil 84 por millón de adultos), Sudáfrica (828) y nuestro país (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 las 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”, indica

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 en la salud 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 AVADs; y por enfermedades cardiovasculares, 7.6 millones. En un individuo, esta pérdida puede ser de décadas”, afirma 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 comenta: “Existe un padecimiento llamado obesidad visceral, en el

neuropatía periférica (puede llevar a la pérdida de 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 a los 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, chocolates... En nuestra colaboración con colegas del Instituto Nacional de Salud Pública hemos visto a niños de ocho a 10 años con hipertensión, hipercolesterolemia, niveles altos de triglicéridos..., afecciones que se relacionan con la diabetes tipo 2 y las enfermedades 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”, agrega 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 diabéticos 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, 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.”

En opinión de la investigadora de la UNAM, para reducir el consumo de bebidas azucaradas en nuestro país 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 como sociedad.” ●

MARÍA TERESA TUSIÉ LUNA

Investigadora del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM

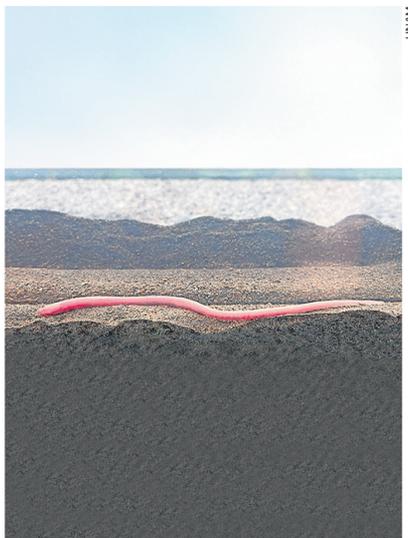
“Con el nuevo estudio se sabe que, en 2020, las bebidas azucaradas causaron 80 mil 278 muertes por diabetes tipo 2 y 257 mil 962 por enfermedades cardiovasculares”

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 esta enfermedad a los 60 años, en promedio, aquí la desarrolla 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),

Descubren criatura nunca registrada por la ciencia

::::: Un equipo internacional de investigación encabezado por Jairo Arroyave, investigador de la Colección Nacional de Peces del Instituto de Biología de la UNAM, descubrió bajo tierra —en el suelo húmedo y fangoso del bosque tropical de la reserva natural Las Brisas, en Costa Rica— una criatura nunca registrada por la ciencia. Se trata de *Ophisternon berlini*, una nueva especie de anguila falsa. Es la tercera especie de pez conocida a escala mundial que vive permanentemente en el lodo y no en el agua. Este hallazgo se dio a conocer en la revista *Ichthyology & Herpetology*.



Se transmite docuserie sobre la reactivación del Popocatepetl

::::: El Instituto de Geofísica de la UNAM y la barra de televisión educativa Mirador Universitario, de la Coordinación de Universidad Abierta y Educación Digital, estrenaron la docuserie *A 30 años de la reactivación del Popocatepetl*. Consta de cinco capítulos, cada uno de 60 minutos de duración, y se transmite por TVUNAM y canales como YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=S5ipep9jvkQ>).



Necesario, tomar mayores acciones de prevención contra el paludismo

::::: A decir de José Luis Alfredo Mora Guevara, académico de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la UNAM, para erradicar el paludismo en México es necesario tomar mayores acciones de prevención y ampliar el rango de tratamientos. “La meta es que la vacuna se aplique en las zonas endémicas de nuestro país: Chiapas, Oaxaca, Campeche, Tabasco y Chihuahua”, dijo.