

Las bebidas azucaradas aumentan las enfermedades cardiovasculares y la diabetes

www.europapress.es

Investigadores de la Universidad de California en San Francisco (Estados Unidos) aseguran que el mayor consumo de bebidas azucaradas e isotónicas o refrescos con sabores de frutas puede haber favorecido la aparición de nuevos casos de diabetes y enfermedades cardiovasculares en Estados Unidos durante la última década, según destacaron en el marco de un encuentro sobre epidemiología y prevención cardiovascular de la Asociación Americana del Corazón.

Estas conclusiones parten de los resultados de un modelo de simulación creado a partir de grandes estudios epidemiológicos realizados en Estados Unidos, como el estudio Framingham del Corazón, un estudio sobre Salud y Enfermería y la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición (NHANES, en sus siglas en inglés).

Según dicho modelo, el aumento en el consumo de bebidas azucaradas entre los años 1990 y 2000 favoreció la aparición de 130.000 nuevos casos de diabetes, 14.000 nuevos casos de cardiopatía isquémica y 50.000 años de vida adicionales con una enfermedad coronaria a lo largo de esa década.

Este tipo de productos contienen entre 120 y 200 calorías según el tipo de bebida, por lo que los investigadores están convencidos de que pueden haber tenido parte de culpa en el aumento de la obesidad que se ha registrado en los últimos años en Estados Unidos.

Además, a través del modelo han estimado que este incremento de enfermedades cardiovasculares ha provocado un gasto sanitario de entre 300 y 550 millones de dólares (de unos 220 y 400 millones de euros), una cifra que incluso puede "subestimar los verdaderos costes" ya que "no tiene en cuenta el aumento de los gastos asociados con el tratamiento y el cuidado de los pacientes con diabetes. Tras la década estudiada, estiman que se pueden haber producido al menos 6.000 muertes y unos 21.000 años de vida perdidos por el aumento de las bebidas azucaradas.

Para evitar este incremento en años sucesivos, los expertos en política sanitaria sugieren limitar el consumo de bebidas azucaradas incluyendo un impuesto de 1 centavo por onza (28,3 gramos) de bebida, ya que aseguran que esto podría hacer disminuir el consumo en un 10 por ciento.

Tras estos resultados, los autores están estudiando ahora el impacto de los diversos enfoques para reducir el consumo de bebidas azucaradas, con el objetivo de que "el público en general se concencie de los efectos adversos para la salud del consumo de estas bebidas", explicó Litsa Lambrakos, autora del estudio.

La Asociación Americana del Corazón recomienda un límite máximo de calorías procedente de azúcares añadidos, que para las mujeres no debería ser de más de 100 calorías por media jornada y para los hombres un máximo de 150 calorías diarias.