

¡Ojo! Evita las consecuencias del consumo excesivo de bebidas azucaradas

Según un estudio publicado en la revista Nature Medicine, en América Latina alrededor del 24% de nuevos casos de diabetes tipo 2, son atribuibles al consumo de bebidas azucaradas, como las gaseosas, los jugos frutas y las bebidas energéticas, entre otras. En esta misma línea, 1 de cada 3 nuevos casos de nuevas enfermedades cardiovasculares se asocian al consumo de estas bebidas. “La Organización Mundial

de la Salud (OMS) recomienda que no más del 10% de las calorías diarias provengan del azúcar agregado e idealmente, menos del 5%. Esto equivale a unos 25 gramos de azúcar al día para un adulto promedio”, explica la Dra. Eliana Reyes, nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.

El consumo frecuente de bebidas con alto contenido de azúcar está asociado con un

mayor riesgo de resistencia a la insulina, un factor clave en el desarrollo de la diabetes tipo 2. “Así mismo, puede aumentar los niveles de triglicéridos en sangre, disminuir el colesterol “bueno” (HDL) y elevar la presión arterial, factores que incrementan el riesgo de enfermedades del corazón”, agrega la especialista.

Las bebidas azucaradas son una fuente de “calorías vacías”, lo que significa que

aportan energía, pero ningún nutriente. “El consumo excesivo puede contribuir al aumento de peso, ya que el azúcar líquido no genera la misma sensación de saciedad que los alimentos sólidos”, añade la nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética UANDES.

¿Cómo evitar las consecuencias del consumo excesivo de azúcar?

La Dra. Eliana Reyes, entre-

ga algunas recomendaciones para los efectos del consumo de azúcar.

- Optar por agua, infusiones o bebidas sin azúcar como alternativas principales.
- No consumir bebidas azucaradas.
- Leer etiquetas y elegir opciones con menos azúcar.
- Preferir frutas frescas en lugar de jugos procesados.