

Las bebidas azucaradas causan 2,2 millones de casos de diabetes al año

Un estudio internacional analizó las consecuencias que tienen estos bebestibles en la población de 184 países.

Agencia EFE

Uno de cada 10 nuevos casos de diabetes de tipo 2 y uno de cada 30 nuevos casos de enfermedad cardiovascular son atribuibles al consumo de bebidas azucaradas (refrescos, bebidas de frutas, bebidas energéticas y limonadas), según una investigación con datos de 184 países recogida en Nature Medicine.

El estudio, liderado por la Universidad de Washington (Estados Unidos) concluye que donde más nuevos casos de diabetes y enfermedad cardiovascular asociado al consumo de bebidas azucaradas se da es en Latinoamérica y el Caribe, seguida de la África Subsahariana.

Los datos del trabajo, correspondientes al año 2020, provienen del Global Dietary Database, que incorpora estimaciones del consumo de bebidas azucaradas basadas en encuestas dietéticas a nivel individual, junto con datos sobre obesidad y tasas de diabetes.

Su análisis pone de manifiesto que la ingesta de



SHUTTERSTOCK

DONDE MÁS NUEVOS CASOS DE DIABETES ASOCIADAS AL CONSUMO DE BEBIDAS ES EN LATINOAMÉRICA.

bebidas azucaradas fue responsable de 2,2 millones de nuevos casos de diabetes tipo 2 y de 1,2 millones de nuevos casos de enfermedad cardiovascular a nivel global en 2020.

Los hallazgos presentan una gran variedad regional, según ha explicado una de las autoras, Laura Lara-Castor, en una entrevista con EFE: un

24,4% de todos los nuevos casos de diabetes atribuibles al consumo de bebidas azucaradas se dieron en Latinoamérica y el Caribe, mientras que solo un 3% se produjeron en el Sudeste y Este de Asia.

Respecto a los nuevos registros de enfermedad cardiovascular, un 10% de los casos relacionados con el consumo de refrescos

azucarados se produjeron en Latinoamérica, frente a menos de un 1% en el Sur de Asia.

A nivel global, la carga de diabetes tipo 2 y de enfermedad cardiovascular atribuible al consumo de bebidas azucaradas fue mayor en hombres que en mujeres, y más común cuanto menos formación tenía la persona.

MÁS INTERVENCIÓN

“El porcentaje de enfermedad atribuible a bebidas azucaradas continúa siendo muy alto, particularmente en países de Latinoamérica y el Caribe, por lo que se requiere mayor atención en intervenciones de salud pública para mitigar este factor de riesgo”, añade Lara-Castor.

África subsahariana mostró los mayores incrementos en la carga metabólica atribuible a bebidas azucaradas, “posiblemente por la falta de políticas públicas en esta región así como por la influencia de la industria de bebidas azucaradas para incrementar sus ventas”, agrega.

La experta incide en que “hacen falta más esfuerzos internacionales para apoyar a países con menor estructura administrativa, como en África, para la implementación y seguimiento de políticas públicas que ayuden a disminuir la carga de enfermedades atribuibles a bebidas azucaradas”.

Entre estas políticas, la investigadora cita los impuestos a los refrescos, limitar su publicidad, obligar a poner etiquetados que informen del riesgo de su con-



El porcentaje de enfermedad atribuible a bebidas azucaradas continúa siendo muy alto, particularmente en países de Latinoamérica y el Caribe”.

Laura Lara-Castor
investigadora

sumo para la salud, restricciones de venta en espacios como escuelas o lugares de trabajo, mejorar el acceso al agua potable y concienciar de la importancia de una dieta saludable.

La investigación se ha centrado en datos de personas adultas y no ha analizado el impacto del consumo de bebidas azucaradas en otras enfermedades, y no ha incluido ni té y ni cafés endulzados, cada vez más populares. ☺