El consumo de bebidas azucaradas podría incrementar el riesgo de desarrollar diabetes del adulto.

Beber 336 ml diarios de una bebida refrescante azucarada puede incrementar el riesgo de sufrir una diabetes tipo 2 en un 22% de acuerdo a un estudio realizado por el consorcio de investigación europeo InterAct en el que participa Asturias y publicado en la revista científica Diabetología.

Los investigadores estudiaron el consumo de zumos, néctares y bebidas refrescantes que bien eran edulcoradas con azúcar o con un sustitutivo artificial entre 350.000 participantes del Estudio Prospectivo Europeo sobre Nutrición, Cáncer y Salud (EPIC) que se desarrolla en varios países europeos entre ellos España. El proyecto europeo InterAct identificó 12.403 nuevos casos de diabetes tipo 2 entre esas personas y encontró que, tras tener en cuenta otros factores, el consumo de 336 ml de una bebida refrescante azucarada al día incrementaba el riesgo de padeder diabetes tipo 2 un 22%. Este valor es similar al 25% obtenido en otras investigaciones norteamericanas.

Este efecto no desaparecía cuando se tenía en cuenta el grado de obesidad del sujeto ni la cantidad total de calorías diarias ingeridas en la dieta por lo que los investigadores concluyen que el efecto de las bebidas refrescantes azucaradas va más allá del efecto que tienen sobre el incremento de peso de las personas que se conoce que de por sí es un factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes.

Los consumidores de bebidas refrescantes edulcoradas artificialmente (no contienen azúcar y por tanto tienen menos calorías) también presentaban mayor proporción de diabetes aunque este efecto desaparecía cuando se tenía en cuenta el peso de los sujetos, lo que probablemente indique que esas personas ya eran obesas y por ello habían cambiado a bebidas artificialmente edulcoradas en lugar de las azucaradas.

Los investigadores no encontraron ninguna asociación entre el consumo de zumos de frutas y néctares y el riesgo de padecer una diabetes aunque señalan que por limitaciones de información no han podido separar el efecto de los zumos de frutas del de los néctares (que llevan azúcar añadido).

Los investigadores encontraron que el consumo de bebidas refrescantes azucaradas era superior en los países del norte de Europa que en los del Sur y que el perfil de consumidores de bebidas refrescantes azucaradas es el de un varón físicamente activo, menor nivel educativo, fumador y que consume pocas frutas y verduras y mayor cantidad de carne, lácteos y dulces.

Finalmente los investigadores señalan la necesidad de informar adecuadamente a la población sobre los potenciales riesgos para la salud en que se incurren cuando se consumen este tipo de bebidas refrescantes azucaradas con frecuencia.

Más información sobre este artículo puede obtenerse directamente de la revista Diabetología.

Inforsan Noticias Epic 5Diciembre2013

European Union INTERact
Gobierno del Principado de Asturias
Consejería de Sanidad
Observatorio de Salud en Asturias