

ASÍ ESTÁ EL MUNDO POR EL EFECTO DEL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS

Autor: Marcos García Aguado (Cardiólogo clínico en el Hospital Universitario Puerta de Hierro de Majadahonda. Madrid)

Fecha de publicación: 17/01/2025

Patología: CI y factores de riesgo CV / Categoría: Controversia

Tiempo de lectura: 2 minutos



*Este post incluye opiniones de su autor. Las partes del texto subrayadas contienen **enlaces** a la evidencia científica en la que se sustenta.*

“Las bebidas azucaradas perjudican nuestra salud aumentando la incidencia de diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Algunos países, como los del África subsahariana, presentan un importante incremento de enfermedades cardiometabólicas coincidentes con la extensión del consumo de las bebidas azucaradas, que han parasitado los hábitos alimenticios de la población”

Uno de cada treinta nuevos casos de enfermedad cardiovascular (CV) y uno de cada diez casos de diabetes mellitus tipo 2 pueden ser atribuidos al consumo de bebidas azucaradas. Dicho de otro modo, en el mundo fallecen más de 300.000 personas teniendo a las bebidas azucaradas como una causa potencialmente responsable.

Estas son las conclusiones de un gran estudio publicado en la [revista Nature Medicine](#).

Se analizó la influencia de las bebidas azucaradas sobre las enfermedades cardiometabólicas de adultos en 184 países del mundo.

En **América Latina** y el **Caribe** se observó el número más alto de porciones semanales de consumo de bebida azucarada y la incidencia más alta de DM tipo 2 asociada a estas

bebidas, en cambio, fueron **África del Norte y Oriente medio** las que presentaron la mayor incidencia de enfermedad cardiovascular atribuible a las bebidas azucaradas. Los datos más bajos de consumo y de enfermedad cardiometabólica se observó en el sudeste asiático.

El consumo de estas bebidas fue más alto en hombres que en mujeres, y en jóvenes que en personas mayores.

CONCLUSIÓN

En **CARPRIMARIA** ya hemos hablado de los alimentos [ultraprocesados](#)/procesados y de las bebidas azucaradas y como “hackean” nuestra salud física y psíquica, con graves consecuencias a nivel cardiovascular y mental.

El estudio publicado, al que hacemos referencia en este post de **CARPRIMARIA**, cuya metodología puede ser consultada a través del [enlace](#) de la referencia, nos recuerda la importancia de trabajar en equipo, tanto personal sanitario como no sanitario. Las instituciones, las empresas alimentarias, las distribuidoras, los sanitarios... debemos implicarnos para conseguir la implantación de políticas poblacionales que contribuyan a desarrollar [hábitos cardiosaludables](#) y desterrar los [perjudiciales](#). Existen muchos mecanismos orientados a conseguir este objetivo, entre ellos: impuestos a las bebidas azucaradas, información nutricional precisa, detallada y visible en los envases, prohibición de publicidad engañosa e incluso de la publicidad en general de este tipo de producto, prohibición del patrocinio de eventos diversos por bebidas azucaradas (*¿una bebida azucarada patrocinando un evento deportivo?*), retirada de este tipo de bebidas en restauración y máquinas dispensadoras de los hospitales, centros de salud, centros educativos y centros deportivos.



Nature Medicine
**ESTUDIO REALIZADO EN ADULTOS DE 184 PAÍSES QUE
ANALIZA LA INFLUENCIA DE LAS BEBIDAS
AZUCARADAS EN LAS ENFERMEDADES
CARDIOMETABÓLICAS**

CARPRIMARIA

Ilustración 1. Las bebidas azucaradas y las enfermedades cardiometabólicas. CARPRIMARIA

REFERENCIAS

[Nature Medicine. 06 January 2025](#)