



Científicos suecos alertan sobre daños de bebidas azucaradas

Posted on Diciembre 9, 2024

Un estudio sueco en el que participó 70 mil personas demostró hoy que las bebidas azucaradas, incluidos zumos sintéticos de frutas, aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en mayor medida que otros productos.

Los especialistas sugieren que la ingesta de azúcares puede tener efectos diferentes según su origen.

La investigación descubrió que dichas bebidas con exceso de endulzantes eran más perjudiciales que los azúcares consumidos de forma natural, como la miel, o pastelería con bajo contenido de azúcar.

De acuerdo con Sveriges Radio, los expertos estudiaron los hábitos alimentarios y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en casi 70 mil suecos desde 1997 a la fecha, y constataron que más de un tercio de los incluidos en la investigación sufrían anomalías cardiovasculares.

Las bebidas azucaradas incluyen las gaseosas y zumos de frutas, explica Susanne Jantzi, investigadora sueca en epidemiología de la Universidad de Lund y autora del estudio publicado en Frontiers in Public Health.

Por ejemplo, un vaso de zumo de manzana o naranja tiene tanto azúcar como la misma cantidad de

refresco, y un vaso de zumo de uva aún más. El problema de estas bebidas, sin embargo, es su tendencia a consumirse en exceso. No contienen fibra, proteínas ni grasas que proporcionen saciedad, explica Jantzi, por lo que es fácil que los consumidores beban mucho y superen las recomendaciones de calorías y azúcar.

La investigación constató que beber un vaso de refresco fuera de las comidas provoca un pico glucémico adicional.

Según el estudio, ello repercute en mayores riesgos de contraer enfermedades cardiovasculares, y ejemplifica que la ingestión de ocho bebidas de las mencionadas a la semana se asociaba a un aumento del 19 por ciento de la ocurrencia de ictus isquémico y del 31 por ciento de aneurisma aórtico abdominal.

Los investigadores también afirmaron que dejar de consumir azúcar o reducir drásticamente su consumo no es necesariamente beneficioso.

Muchos estudios demuestran los riesgos para la salud del consumo excesivo de azúcar.

La Organización Mundial de la Salud recomienda reducir el consumo de azúcares libres a menos del 10 por ciento de la ingesta total de energía, pues una pequeña cantidad diaria no será perjudicial.

El Maipo/PL