

EL ESTUDIO SE HA REALIZADO A ESCALA MUNDIAL

El consumo de bebidas azucaradas causa unas 184.000 muertes al año

Investigadores estadounidenses han estudiado por primera vez el impacto en adultos del consumo de bebidas azucaradas a escala mundial, que en 2010 causaron 133.000 fallecimientos por diabetes, 45.000 por enfermedades cardiovasculares y 6.540 por cáncer. El mayor porcentaje de muertes se produjo en la zona de Latinoamérica y el Caribe y, por edades, fue mayor entre los menores de 45 años.

SINC

29/6/2015 22:00 CEST



Las bebidas azucaradas provocaron 184.000 muertes en 2010 / [Yucel Tellici](#)

El consumo de bebidas azucaradas ocasiona cerca de 184.000 muertes de adultos cada año, según asegura un estudio publicado esta semana en la revista *Circulation* en el que por primera vez se ha calculado el impacto a escala global de este problema.

"Estas bebidas no tienen ningún beneficio para la salud, por lo que simplemente reducir el consumo evitaría decenas de muertes cada año", asegura Mozaffarian

“En muchos países se produce un elevado número de muertes debido únicamente al consumo de bebidas azucaradas, por lo que debería ser una prioridad mundial reducir su consumo o eliminarlas de la dieta”, asegura [Dariush Mozaffarian](#), epidemiólogo de la Universidad Tufts de Boston (EE UU), que ha liderado la investigación.

Según los resultados obtenidos por los científicos, en 2010 estos refrescos causaron un total de 133.000 fallecimientos por diabetes. Además, en este mismo período, provocaron 45.000 muertes por enfermedades cardiovasculares y 6.540 por cáncer.

Para realizar estas estimaciones, los expertos seleccionaron aquellas sodas, bebidas de frutas, refrescos deportivos o energéticos, té helados dulces, y zumos caseros que contenían al menos 50 kilocalorías por cada 23 centilitros. El equipo midió su consumo con los datos obtenidos en 62 modelos de encuestas sobre la dieta personal y sobre la disponibilidad de azúcar en 187 países.

Por último, emplearon estudios médicos sobre los efectos en la salud y meta-análisis estadísticos para calcular el impacto directo en la diabetes, y los efectos indirectos en los problemas relacionados con la obesidad como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer.

Pese a los resultados obtenidos, “no es un problema complicado de resolver, ya que estas bebidas no tienen ningún beneficio para la salud, por lo que simplemente reducir el consumo evitaría decenas de muertes cada año”, asegura Mozaffarian.

Latinoamérica y Caribe, los más afectados

La investigación también presenta los resultados por países y por franja de edad, dos parámetros que generan importantes diferencias. “Hay ocho naciones de Latinoamérica y el Caribe entre los 20 países con la mayor tasa de defunción”, destaca [Gitanjali Singh](#), bióloga de la Universidad Tufts de Boston (EE UU) y coautora del estudio.

El 76% de las muertes se dieron en países con un nivel de renta bajo o medio

Esto se debe a que en estas zonas, las bebidas azucaradas hechas en casa son muy habituales. Este consumo se añade al de las marcas comerciales que también son comunes en otros países.

El estudio también revela importantes diferencias en función de la riqueza del país, ya que el 76% de las muertes se producían en aquellos con una renta media o baja.

Entre los 20 países con mayor población, México tenía la mayor tasa de defunción provocada por estas bebidas, con casi 405 fallecimientos por cada millón de adultos, 24.000 muertos en total. En segundo lugar, pero con un porcentaje mucho menor se situaba EE UU, con 125 muertos por cada millón de personas, 25.000 en total.

Más grave entre los más jóvenes

Por edades, el porcentaje de muertes y enfermedades crónicas provocadas por estas bebidas era mayor entre los adultos jóvenes –menores de 45 años– que entre los más viejos, aquellos que superaban los 65 años.

“Este dato es importante porque en muchos países los jóvenes son una parte importante de la fuerza de trabajo, con lo que el impacto económico de estas muertes y enfermedades es muy elevado”, alerta Singh.

A medida que estos jóvenes envejecen, los efectos del consumo de estas bebidas se agravarán, “lo que provocará una mayor tasa de muertes y minusvalías debido a enfermedades del corazón o diabetes”, concluye la investigadora.

Referencia bibliográfica

Singh G. M., et al. "Estimated global, regional, and national disease

burdens related to sugar-sweetened beverage consumption in 2010."
Circulation 29 de junio de 2015

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

BEBIDAS AZUCARADAS | FALLECIMIENTOS | DIABETES | CÁNCER |
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)