
Estudio reitera relación entre consumo de bebidas gaseosas y riesgo de muerte prematura

06/09/2019



La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer –con sede en Francia– determinó, mediante un nuevo estudio, que las personas que tienden consumir mas de dos refrescos al día tienen mayor riesgo de muerte que aquellos que los consumen menos de una vez al mes.

Este podría ser el estudio más grande que se haya realizado para investigar la relación que hay entre el consumo de bebidas gaseosas y los niveles de mortalidad. Recoge datos de al menos 16 años, en una muestra que abarca casi 452.000 personas de 10 países europeos, reclutadas entre los años 1992 y 2000. Durante casi 19 años registraron su consumo de gaseosas, mediante el empleo de cuestionarios y entrevistas.

Uno de los resultados que arrojó el estudio, publicado este martes por la revista de medicina JAMA, fue que las personas que consumían diariamente uno o más vasos de refrescos endulzados con azúcar tenían un mayor riesgo de morir a causa de trastornos digestivos; mientras que los que bebían dos o más vasos de refrescos endulzados artificialmente o refrescos de 'dieta' presentaban mayor riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares.

Los resultados también sugieren que el alto consumo de azúcar y su correspondiente nivel en la sangre puede provocar daños en la barrera intestinal, ocasionando problemas serios de salud y aumentando la susceptibilidad a las enfermedades digestivas.

No obstante, tanto esta como otras investigaciones similares que ya antes buscaron determinar la conexión entre el consumo de estas bebidas y los riesgos que presentan para la salud, se han realizado de manera observacional y no arrojan ningún resultado de causa-efecto. Además del consumo de bebidas carbonizadas, es probable que muchos de los individuos estudiados hayan tenido otros hábitos dañinos, como fumar, o hayan llevado una dieta poco saludable.

El consumo total de refrescos también se asoció en el estudio con un mayor riesgo de sufrir enfermedades como el Parkinson. En contraste, no se encontraron datos suficientes para asociarlo con el cáncer.
