

BEBIDAS AZUCARADAS Y SALUD

Este contenido ha sido revisado por la Profesora Asistente Laura Chiavaroli, Universidad de Toronto, Canadá.

MUÉVALO
CON AZÚCAR NATURAL



BEBIDAS AZUCARADAS (BA)

Las BA (también conocidas como SSBs por sus siglas en inglés) se definen comúnmente como bebidas que están endulzadas con azúcares añadidos, como refrescos carbonatados y no carbonatados, bebidas de jugo, té helados, bebidas deportivas, bebidas energéticas y formas concentradas de refrescos/bebidas de jugo que requieren dilución con agua antes de su consumo. Algunas definiciones incluyen té/café azucarado, bebidas lácteas azucaradas y/o jugo 100% de fruta.

AZÚCARES, BA Y SALUD

Las BA son frecuentemente investigadas por sus posibles efectos en la salud y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en Inglés) ha señalado que gran parte de la evidencia científica sobre azúcares y salud se basa en estudios que evalúan bebidas azucaradas. Estas investigaciones a menudo analizan altas ingestas de BA, proporcionando más del 20% de la ingesta calórica diaria de un individuo (20%E) o 100 g/día de azúcares libres. Para poner esto en perspectiva, una lata de 355 mL (12 onzas líquidas) de un refresco regular proporciona aproximadamente 40 g de azúcares libres.

A nivel poblacional en países europeos, la ingesta diaria promedio de azúcares libres de las BA en adultos varía entre 9 y 40 g (1). Por ejemplo, en los adultos canadienses, los refrescos aportan en promedio entre un 0.9% y un 2.2% de la ingesta calórica total (2). En estos consumidores, (10–24% de los adultos), la ingesta varía aproximadamente entre 1 y 1.5 latas de 355 mL por día, proporcionando ~40–60 g de azúcares libres (2). Además, se estima que la ingesta promedio de azúcares libres provenientes de alimentos y bebidas a nivel global es aproximadamente del 11 % de la ingesta calórica total (3). Por lo tanto, gran parte de la investigación científica sobre BA se lleva a cabo en niveles de ingesta mucho más altos que la ingesta habitual (1).

CONSUMO DE BA Y RIESGO DE OBESIDAD Y ENFERMEDADES CRÓNICAS

Existe evidencia que sugiere que altas ingestas de BA están vinculadas a un mayor riesgo de obesidad (1,4–7). Las BA, al igual que cualquier alimento o bebida que aporte calorías (energía), pueden llevar al aumento de peso si se consumen en exceso. La obesidad es una enfermedad multifactorial y la investigación ha demostrado que las personas que consumen grandes cantidades de BA tienen más probabilidades de tener una "dieta poco saludable" y hacer menos ejercicio, lo que también puede contribuir a la obesidad (8–10). Las altas ingestas de BA se han relacionado con un mayor riesgo de varios otros problemas de salud (1,11–14), incluyendo:

- Diabetes mellitus tipo 2
- Enfermedad cardíaca
- Enfermedad hepática

El aumento de peso y la obesidad pueden incrementar el riesgo de diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardíacas y enfermedad hepática grasa no alcohólica. No está claro si los vínculos entre el consumo de BA y estas afecciones de salud se deben a una ingesta calórica (energética) excesiva en general, a otros factores de dieta y estilo de vida "menos saludables" comunes en quienes consumen grandes cantidades de BA, y/o al componente de azúcares en las BA (8–10,15). EFSA señaló en su reciente dictamen científico que la mayor parte de la evidencia proviene de estudios observacionales en los que es difícil controlar el papel de la ingesta calórica excesiva y el efecto de otros factores del estilo de vida (1). EFSA también encontró que estos estudios a menudo categorizan las BA de manera diferente utilizando definiciones variables, se basan en altas ingestas de BA, utilizan métodos inexactos para medir la ingesta de BA y no tienen suficiente información para determinar el contenido de azúcar de las BA. Esto dificulta extraer conclusiones con base en la evidencia proporcionada (1).

DIFERENCIAS SEGÚN LA FUENTE ALIMENTARIA

Investigadores de la Universidad de Toronto han sugerido que la forma en la que se consumen los azúcares por ejemplo, en alimentos vs. bebidas puede ser importante al analizar el riesgo de obesidad y otros impactos en la salud (16). Los investigadores realizaron una revisión científica de la evidencia sobre este tema y encontraron que el consumo de azúcares en forma de BA y bebidas de jugo conducía a aumentos de peso cuando se consumían como calorías en exceso, mientras que los consumidos en alimentos no lo hacían. Algunas fuentes de azúcares, como frutas y frutas deshidratadas, llevaron a reducciones en el peso corporal (16). Estas diferencias según la fuente alimentaria fueron similares en revisiones científicas sobre otros factores de riesgo para la salud, como presión arterial, control de la glucosa en sangre, marcadores de enfermedad hepática e inflamación (13,17–19).

SENSACIÓN DE SACIEDAD

Se cree que estas diferencias según la fuente alimentaria pueden deberse a que las calorías de los azúcares en forma de bebidas son consumidas y absorbidas por el cuerpo a una velocidad más rápida, y generan una menor sensación de saciedad, en comparación con cuando se consumen en alimentos (20). Esto podría llevar a una sensación de hambre más rápida, resultando en un mayor consumo de calorías en comidas posteriores, en comparación con cuando se consumen alimentos con el mismo contenido calórico. Revisiones de estudios de intervención a corto plazo generalmente respaldan esta hipótesis y han mostrado que los azúcares consumidos dentro de los alimentos son más saciantes que los consumidos en bebidas (21–23). Sin embargo, estudios de intervención de duración mayor no muestran diferencias claras en el peso corporal entre los azúcares en bebidas y en alimentos (24,25). Por lo que se necesitan más investigaciones en esta área antes de llegar a un consenso.

CÁNCER

Se han observado asociaciones entre la ingesta de BA y el riesgo de cáncer. Sin embargo, organizaciones líderes en cáncer, como el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (WCRF, por sus siglas en Inglés) y el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR), coinciden en que la ingesta de BA no está directamente relacionada con el riesgo de cáncer (26). En su lugar, afirman que es probable que el vínculo indirecto entre la ingesta de BA y el riesgo de algunos tipos de cáncer esté principalmente relacionado con el mayor riesgo de obesidad (27). La obesidad es un factor de riesgo importante para muchos tipos de cáncer. La WCRF recomienda limitar las BA ya que "hay evidencia convincente de que el consumo de BA es una causa de aumento de peso, sobrepeso y obesidad", lo que está vinculado a un mayor riesgo de cánceres relacionados con la obesidad (28).

CARIES DENTAL

Al revisar la evidencia, el Comité Científico Asesor en Nutrición del Reino Unido encontró limitada evidencia observacional que muestra que cuanto más frecuentemente se consumen BA (basado en el número de ocasiones de consumo, en lugar del volumen total diario de BA), mayor es el riesgo de caries dental (29). Sin embargo, la revisión realizada por EFSA concluyó que hay evidencia muy limitada que sugiera que la cantidad de ingesta de BA puede estar relacionada con un mayor riesgo de caries dental (1). EFSA reconoce que la relación entre el consumo de azúcares y la caries dental probablemente esté influenciada por la higiene oral y el uso de flúor (1).

FRUCTOSA

En algunos países, el jarabe de maíz de alta fructosa (HFCS, por sus siglas en inglés; también conocido como jarabe de glucosa-fructosa o isoglucosa) se utiliza como agente endulzante en algunas BA. El HFCS se deriva del almidón de maíz y contiene tanto glucosa como fructosa. A diferencia de la sacarosa (azúcar de mesa), la glucosa y la fructosa en el HFCS no están unidas entre sí, pero el cuerpo las procesa de la misma manera.

Ha habido informes en los medios de que el HFCS, y la fructosa en particular, aumentan el riesgo de obesidad, enfermedad hepática grasa no alcohólica y diabetes. Sin embargo, estos informes se basan principalmente en estudios en animales y en algunos ensayos de sobrealimentación en humanos, donde los niveles de fructosa administrados fueron mucho más altos que los que se consumen normalmente.

Revisiones de la evidencia realizadas por investigadores de la Universidad de Toronto sugieren que investigaciones de mayor calidad, con niveles de ingesta típicos en la dieta, no respaldan estas preocupaciones (13,16,18,19,30,31). Esta investigación indica que son las calorías en exceso en la dieta las que podrían aumentar el riesgo de aumento de peso y otros problemas de salud asociados, más que los azúcares o el tipo de azúcar en sí (16,30,31).

HACÉ CLIC PARA VER EL ARTÍCULO ORIGINAL Y SUS FUENTES BIBLIOGRÁFICAS