



Sustituir una bebida azucarada por té o café sin azúcar reduce el riesgo de diabetes

Un estudio que se ha desarrollado en Reino Unido durante once años permite concluir que el consumo de zumos de fruta, el té y el café edulcorado no están relacionados con esta enfermedad



Los refrescos carbonatados o zumos diluidos están relacionados con un mayor riesgo de diabetes tipo 2. / DP

EUROPA PRESS / MADRID

Una nueva investigación publicada en *Diabetologia* indica que por cada aumento del 5 por ciento del consumo total de energía de una persona proporcionada por las bebidas azucaradas, como los refrescos, el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 puede aumentar un 18 por ciento. Sin embargo, también estima que sustituir el consumo diario de una porción de bebida azucarada por agua o té o café sin azúcar puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes entre un 14 y un 25 por ciento.

Esta investigación se basa en el gran estudio *EPIC-Norfolk*, que incluyó a más de 25.000 hombres y mujeres de entre 40 a 79 años que viven en Reino Unido. Los participantes registraron todo lo que comieron y bebieron durante 7 días consecutivos, con especial atención al tipo, cantidad y frecuencia de consumo, y si añadieron azúcar. Durante aproximadamente 11 años de seguimiento, 847 de ellos fueron diagnosticados con diabetes tipo 2.

La autora principal, Nita Forouhi, de la Unidad de Epidemiología del Consejo de Investigación Médica de Reino Unido (MRC, por

sus siglas en inglés), en la Universidad de Cambridge, Estados Unidos, señala: «Mediante el uso de esta evaluación dietética detallada con un diario de alimentos, hemos logrado analizar varios tipos diferentes de bebidas azucaradas, incluyendo los refrescos azucarados, el té o café endulzados y las bebidas lácteas azucaradas, así como las bebidas endulzadas artificialmente (ASB, por sus siglas en inglés) y zumos de fruta, y examinar qué pasaría si el agua, el té o el café sin azúcar o ASB se sustituyeran por las bebidas azucaradas».

En un análisis que representó una serie de factores importantes, incluyendo la ingesta total de energía, los investigadores descubrieron que había un mayor riesgo de, aproximadamente, el 22 por ciento, de desarrollar diabetes tipo 2 por porción extra por día de cada uno de los refrescos, bebidas de leche endulzada y ASB consumidos, pero que el consumo de zumo de fruta y té endulzado o café no estaba relacionado con la diabetes. Después de tener en cuenta el índice de masa corporal y la circunferencia de la cintura como marcadores de la obesidad, había un mayor riesgo de diabetes asociada con el consumo de am-

bos refrescos y bebidas de leche endulzada, pero el vínculo con el consumo de ASB ya no estaba, probablemente por el mayor consumo de ASB por aquellos que ya tenían sobrepeso u obesidad.

Esta nueva investigación con gran detalle sobre los tipos de bebidas se suma a la investigación anterior publicado en *Diabetologia* por los autores en 2013, que recogieron información mediante cuestionarios de frecuencia de alimentos a través de ocho países europeos. Ese trabajo anterior indicó que el consumo diario habitual de bebidas azucaradas (definidos como los refrescos carbonatados o zumos diluidos) estaba vinculado con un mayor riesgo de diabetes tipo 2, igual que con los actuales nuevos hallazgos.

En este nuevo estudio, los autores también vieron que si los participantes del estudio reemplazaban una porción de refrescos por una de agua o té o café sin azúcar, el riesgo de diabetes podría haberse reducido en un 14 por ciento; y al sustituir una porción de bebida de leche endulzada con agua o té o café sin azúcar, la reducción podría haber sido de entre un 20 y un 25 por ciento. Sin embargo, el consumo de ASB en

lugar de cualquier bebida endulzada con azúcar no se vinculó con una reducción estadísticamente significativa en la diabetes tipo 2.

Finalmente, encontraron que cada 5 por ciento más de consumo de energía (como proporción del consumo total de energía diaria) del total de bebidas dulces (refrescos, té o café endulzado, bebidas de leche endulzadas o zumo de frutas) se asoció con un 18 por ciento más de riesgo de diabetes. Los autores estiman que si los participantes hubieran reducido la energía que obtenían de las bebidas azucaradas por debajo del 10, 5 o 2 por ciento de la energía total diaria, se habrían evitado el 3, 7 o 15 por ciento, respectivamente, de los casos de diabetes de nueva aparición.

Forouhi destaca: «La buena noticia es que nuestro estudio proporciona evidencia de que la sustitución de una porción diaria de un refresco azucarado o bebida de leche con azúcar por agua o té o café sin azúcar puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes». A su juicio, estos hallazgos agregan más evidencia a la recomendación de la OMS de limitar la ingesta de azúcares libres en la dieta.