Es Hora

PAÍS: España
PÁGINAS: 35
TARIFA:
ÁREA: 845 CM² - 81%

FRECUENCIA: Semanal
O.J.D.:
E.G.M.:
SECCIÓN: SALUD

19 Junio, 2015

Los refrescos: una bomba para tu salud

https://www.vidaysalud.com/

http://www.afialalmeria.es

A pesar de que por múltiples medios sabemos ya que los refrescos o sodas no son buenos para la salud, en muchos lugares su consumo es realmente difundido e importante. Lo primero que nos viene a la cabeza cuando pensamos en sus efectos negativos es la gran cantidad de azúcar que contienen, pero ahora estudios recientes sugieren que si los consumimos, no sólo hay que preocuparnos por la diabetes o la obesidad sino también por nuestro corazón. Los refrescos son parte de la dieta diaria de mucha gente, por ejemplo, en América Latina, países como México, Colombia o Brasil, enfrentan problemas de salud pública serios por el consumo de estos alimentos chatarra como el sobrepeso, la obesidad y la diabetes.

La obesidad es la enfermedad crónica que crece con más rapidez en el mundo y mata a casi 3 millones de adultos cada año. Según el Foro Económico Mundial, la obesidad (y las enfermedades que la acompañan como la diabetes y las afecciones cardiacas) ahora causan más muertes que el hambre y esto representa grandes retos para los gobiernos, la economía mundial y los sistemas de salud pública.

Y aunque algunos estudios aún inconclusos sugieren que la cafeína podría ayudar a la salud del corazón (específicamente en las mujeres no fumadoras), no es la cafeína que está en los refrescos, sino específicamente la del café. Estos datos obtenidos del Nurses´ Health Study encontraron que un consumo prolongado y de unas cuatro o más tazas diarias no se asociaba con mayores riesgos de infarto y, al contrario, parecían proteger a estas mujeres. Pero la historia con los refrescos o sodas, que no nada más tienen cafeína, sino también cantidades elevadas de azúcar, es muy diferente... En 2013, varias sesiones de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) presentaron datos recolectados del "2010 Global Burden of Diseases Study", donde los investigadores lograron asociar la muerte de 180,000 personas en todo el mundo al consumo de refrescos, bebidas deportivas y jugos procesados (o bebidas de frutas). Una vez más, Latinoamérica tuvo el mayor porcentaje de muertes por consumo de estas bebidas azucaradas: 38,000 muertes por diabetes y el Sureste asiático así como Asia central tuvieron la mayor cantidad de muertes por problemas cardiacos relacionados al consumo de estas bebidas también (11,000).

Los investigadores encontraron, por ejemplo, que México (uno de los países que más consume este tipo de productos y con graves problemas de obesidad, diabetes y sobrepeso) reportó 318 muertes de adultos por cada millón de habitantes durante este mismo periodo (2010) y todas ellas vinculadas al consumo de refrescos y bebidas azucaradas. Estos productos contribuyen a desarrollar enfermedades como diabetes, cáncer y problemas cardiacos. En total, en todo el mundo, durante 2010, murieron 44,000 personas por problemas cardiacos derivados del uso desmedido de estas bebidas (más otros 133,000 por diabetes y 6,000 por cáncer) y el 78% de estas personas habitaban países en vías de desarrollo. Otro estudio llevado a cabo por un grupo de investigadores de la escuela Davis de la Universidad de California, vinculó el consumo de bebidas endulzadas con bajos, medios y altos contenidos de jarabe de maíz de alta fructosa al aumento significativo de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluso si sólo se consumen por periodos cortos, como dos semanas.

Esto devela que las enfermedades cardiovasculares aumentan a medida que el consumo de azúcar aumenta también. En el estudio, participaron 85 adultos de entre 18 y 40 años, que consumieron diferentes dosis de jarabe de maíz de alta fructosa durante 15 días.

Los hombres además, son más susceptibles que las mujeres a desarrollar estas enfermedades y con sólo tomar una bebida al día, el riesgo se incrementó en un 20% (además del aumento también en los niveles de lípidos en la sangre y problemas de inflamación). Para las mujeres, el riesgo se va hacia desarrollar aumento en los triglicéridos (por lo tanto, también problemas cardiovasculares) y mayores posibilidades de presentar diabetes tipo 2, según un estudio del University's Department of Preventive Medicine en Chicago. Otro hallazgo interesante de este estudio, es que no necesariamente las mujeres que participaron en él subieron de peso a pesar de haber aumentado sus medidas, por ejemplo, en la cintura. ▪