

CON AZÚCAR AÑADIDO**Los refrescos aumentan el riesgo de diabetes en mujeres jóvenes**

MARÍA VALERIO

El incremento de las tasas de obesidad entre los estadounidenses en los últimos años se ha producido coincidiendo con un espectacular aumento del consumo de refrescos. No parece una relación casual. Las últimas evidencias apuntan directamente a estas bebidas como responsables de la aparición de diabetes tipo 2 y del aumento de peso entre las mujeres jóvenes.

Entre 1977 y 1997, el consumo de refrescos con gas ha subido un 61% en adultos y **más del doble entre jóvenes y adolescentes**, lo que convierte a estos productos en la principal fuente de azúcares añadidos para los ciudadanos de EE UU, un país en el que existen cerca de dos millones de **diabéticos tipo 2**.

Científicos de la Universidad de Harvard (Boston) publican esta semana en la revista '**Journal of the American Medical Association**' (JAMA) el último mensaje de advertencia: las mujeres que toman una lata de refresco al día tienen hasta **un 83% más de probabilidades** de desarrollar diabetes tipo 2 que aquellas que lo hacen menos de una vez al mes.

Sus conclusiones proceden de una muestra de más de 140.000 mujeres pertenecientes al Nurses' Health Study II, un gran estudio clínico que evalúa periódicamente a un grupo de enfermeras para conocer su estado de salud. Se eligió a 91.000 de ellas para estudiar la aparición de esta enfermedad, y más de 51.000 para ver cómo influía el consumo de estos productos en su peso.

Una lata de refresco, por ejemplo, contiene cerca de **150 kilocalorías y unos 50 gramos de azúcar**, que a menudo se añaden a la dieta normal sin reducir la ingesta de calorías por otro lado. Las bebidas de cola, además, contienen colorantes capaces de aumentar la resistencia a la insulina, según explica el doctor Mathias Schulze, director del trabajo.

Peso y diabetes

En el caso de esta investigación, las mujeres que aumentaron su consumo de refrescos entre 1991 y 1995 y se mantuvieron estables en los cuatro años posteriores, **ganaron una media de ocho kilos** en los nueve años que duró el seguimiento.

La 'culpa' de ambos problemas, peso y diabetes, la tienen ciertos componentes de estos conocidos refrescos: **carbohidratos de rápida absorción** así como siropes ricos en fructosa, que tienen un efecto similar sobre la glucosa del organismo al que tiene la sacarosa (nombre químico del azúcar de mesa).

Pero no sólo se midió el consumo de refrescos, también el de **zumos de frutas y otras bebidas azucaradas** a base de extracto de fruta. Éstas últimas también resultaron decisivas en la aparición de diabetes tipo 2. Tomar una o más al día se asociaba con un riesgo dos veces mayor que el de las mujeres que bebían menos

de uno de estos productos al mes, algo que **no ocurrió en el caso de los zumos**, lo que lleva a pensar a los investigadores que "los azúcares de origen natural tienen diferentes efectos metabólicos".

Un mensaje 'práctico'

Los autores reconocen que el perfil de estas 'bebedoras' correspondía con el de mujeres con **peores hábitos de vida**, fumadoras, sedentarias y con un consumo de calorías total mayor que el de sus compañeras. Un aspecto que no ha pasado desapercibido a la autora de un editorial que acompaña al trabajo, Caroline Apovian, endocrinóloga de la Universidad de Boston (EE UU).

"Quizás el mensaje que debemos llevarnos a casa es que el consumo de refrescos puede ser un marcador que indique la existencia de **otros malos hábitos de vida**, y una simple pregunta en las consultas de atención primaria podría servir para alertar a los profesionales sanitarios", explica la doctora Apovian.

En su opinión es importante llevar a cabo medidas educativas para convencer a los individuos de que modifiquen sus hábitos de dieta. Entre las que menciona en su artículo destaca la prohibición de instalar **máquinas de refrescos en las cercanías de escuelas** e institutos o bien su sustitución por alternativas más saludables.

"Reducir el consumo de bebidas azucaradas puede ser la mejor oportunidad para frenar la actual epidemia de obesidad", concluye.