

## **Los zumos artificiales pueden provocar diabetes y obesidad**

El consumo de refrescos se ha identificado durante mucho tiempo como una causa de diabetes llevando a algunas personas a cambiar esta bebida por zumos. Sin embargo, según un estudio realizado por expertos de la Universidad de Boston, que ha sido publicado en el último número de *Archives of Internal Medicine*, los zumos artificiales tienen el mismo riesgo de provocar diabetes y obesidad que otros refrescos.

DM Nueva York 31/07/2008

Según señalaron los responsables del trabajo, el público debería ser consciente de que estas bebidas no son una alternativa sana al resto de refrescos por el riesgo de padecer diabetes de tipo 2.

La investigación se realizó sobre una muestra de 44.000 mujeres estadounidenses. Los resultados mostraron que aquellas que bebían más de 2 refrescos al día tenían un 24 por ciento más de probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 2 que aquellas que bebían menos de esa cantidad. Además, las mujeres que tomaban más de dos zumos tenían un 31 por ciento más de probabilidades, en comparación con las personas que consumían menos de una de estas bebidas al mes.

La causa se debe a que, a pesar de que algunos zumos de naranja y uva también contienen azúcar natural, puede que tengan un efecto metabólico distinto o es más probable que sean consumidos como parte de la comida. Además, señalaron que los refrescos y los zumos artificiales se toman habitualmente entre comidas y pueden llevar a picar y por tanto a incrementar los riesgos de padecer obesidad.

Una solución que proporciona un estudio publicado en el mismo periódico reveló que comer frutas y verduras protege de la diabetes de tipo 2, puede que evite el desarrollo de la obesidad y proporciona nutrientes como los antioxidantes.