

Las bebidas azucaradas artificialmente no elevan el riesgo de diabetes



Foto: SMC/WIKIMEDIA COMMONS
NUEVA YORK, 18 Abr. (Reuters/EP) –

La soda dietética y otras bebidas azucaradas de forma artificial no elevan las posibilidades de desarrollar una diabetes, según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos, y publicado en la revista especializada 'The American Journal of Clinical Nutrition'.

Anteriores trabajos sugerían que las personas que consumen soda dietética de forma regular podrían ser más propensas a desarrollar diabetes que aquellas que rechazan tomar bebidas azucaradas de forma artificial. Sin embargo, los últimos estudios indican que este vínculo es consecuencia de otros factores comunes tanto a la soda de dieta como a los diabéticos, incluido tener problemas de sobrepeso.

Para llegar a esta conclusión, el investigador Frank Hu, uno de los autores de este trabajo, y el resto del equipo analizaron los datos de más de 40.000 hombres que fueron seguidos durante 20 años, entre 1986 y 2006.

Durante este periodo de tiempo, los pacientes rellenaron regularmente cuestionarios sobre su estado de salud y sus hábitos alimenticios, incluidos cuántas consumiciones de soda normal y de dieta y otras bebidas consumían a la semana. Cerca del 7 por ciento de estos hombres fueron diagnosticados con diabetes en algún momento del estudio.

Los hombres que consumieron más bebidas azucaradas, cerca de una consumición al día de media, eran un 16 por ciento más propensos a ser diagnosticados de diabetes que aquellos hombres que nunca habían tomado este tipo de productos.

Este vínculo se debía, sobre todo, a la soda y otras bebidas carbonatadas. No obstante, las bebidas azucaradas no carbonatadas con sabor a frutas, como la limonada, no mostró vínculos con un mayor riesgo de que apareciera una diabetes.

Cuando no se tomaba ningún otro factor en cuenta, los hombres que bebían un montón de soda de dieta y otras bebidas dietéticas tenían también más probabilidades de desarrollar diabetes. No obstante, una vez que se tomaban en cuenta el peso de paciente, su presión sanguínea y el colesterol, estas bebidas no parecían estar relacionadas con el riesgo de diabetes.

Por su parte, beber café a diario, tanto normal como descafeinado, está vinculado a un menor riesgo de desarrollar diabetes, quizá por los antioxidantes o vitaminas y minerales que contiene este producto.

Según Hu, "existen múltiples alternativas a la soda normal" y la soda dietética "no es, quizá, la mejor alternativa". No obstante, añade, "su consumo moderado no va a tener ningún efecto perjudicial apreciable".