

Tomar bebidas azucaradas a diario aumenta el riesgo de diabetes



Foto: EP

[Ampliar foto](#)MADRID, 28 Oct. (EUROPA PRESS)

Beber una o dos bebidas azucaradas al día aumenta hasta un 26 por ciento el riesgo de diabetes tipo 2 y hasta un 20 por ciento el de síndrome metabólico, según un estudio de la Escuela de Salud Pública de Harvard en Estados Unidos que se publica en la revista Diabetes Care.

Los investigadores han descubierto que el consumo regular de refrescos y otras bebidas azucaradas se asocia con un riesgo mayor de síndrome metabólico y diabetes

tipo 2. El estudio proporciona evidencias de que el consumo de este tipo de bebidas debería limitarse para reducir el riesgo de estos trastornos.

Según explica Vasanti Malik, responsable del estudio, "muchos estudios previos han examinado la relación entre las bebidas azucaradas y el riesgo de diabetes y la mayoría ha descubierto asociaciones positivas pero nuestro estudio, que es una recopilación de los estudios existentes, proporciona una imagen global de la magnitud del riesgo y la consistencia de las evidencias".

El trabajo es el primer meta-análisis que revisa cuantitativamente la evidencia que vincula las bebidas edulcoradas con la diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico, un grupo de factores de riesgo como la hipertensión y el exceso de circunferencia de cintura, que aumenta el riesgo de enfermedad arterial coronaria, ictus y diabetes.

Los investigadores realizaron un meta-análisis que reunió 11 estudios que examinaban la asociación entre las bebidas edulcoradas y estos trastornos. Los estudios incluían a más de 300.000 participantes y 15.043 casos de diabetes tipo 2 y 19.431 participantes y 5.803 casos de síndrome metabólico.

Los descubrimientos mostraron que beber entre una y dos bebidas azucaradas al día aumentaba el riesgo de diabetes tipo 2 en un 26 por ciento y el riesgo de síndrome metabólico en un 20 por ciento en comparación con aquellos que consumían menos de una bebida al mes. Tomar una bebida de 0,35 litros al día aumentaba el riesgo de diabetes tipo 2 en un 15 por ciento.

"La asociación que observamos entre el consumo de sodas y el riesgo de diabetes es probablemente una relación causa-efecto ya que otros estudios han documentado que las bebidas azucaradas producen aumento de peso y éste está estrechamente vinculado con el desarrollo de diabetes tipo 2", explica Frank Hu, coautor del estudio.