

La Alianza por la Salud Alimentaria lanza campaña para bajar consumo de bebidas azucaradas "No dañes su corazón"

- El consumo de bebidas azucaradas no solamente se asocia a la obesidad o a la diabetes, sino también con en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.
- De acuerdo a cifras del INEGI en el 2013 fallecieron 145,237 mexicanos debido a enfermedades cardiovasculares.
- Organizaciones civiles hacen un llamado a las autoridades para fortalecer las políticas públicas relacionadas con salud para que apoyen la reducción del consumo de bebidas azucaradas.

Ciudad de México, 11 de agosto 2016.- La primera causa de muerte en México son las enfermedades cardiovasculares, los datos más recientes de INEGI indican que en el 2013 fallecieron 145,237 mexicanos por esta causa. Los infartos o derrames cerebrales son las manifestaciones más comunes de esta enfermedad y se deben a la obstrucción de las arterias por depósitos de grasa. En general, esta condición se asocia con una alimentación alta en grasas, sin embargo, la ciencia ha demostrado que hay otro factor altamente presente en la dieta mexicana que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares: las bebidas azucaradas.

México ocupa uno de los primeros lugares a nivel mundial en obesidad en el adulto, obesidad infantil y en el consumo de bebidas azucaradas, principalmente refresco. La Encuesta de Salud y Nutrición 2012 indica que la principal fuente de azúcares añadidos en nuestra dieta son las bebidas azucaradas ya que el 69% de la cantidad total proviene de estas bebidas. De hecho, de acuerdo a la misma encuesta, entre el 58% y 85% de la población mexicana consume más azúcar añadida de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), siendo las bebidas azucaradas la principal fuente. El exceso calórico que generalmente provocan estas bebidas se traduce en ganancia de peso en poco tiempo. En niños por ejemplo, el consumo de estas bebidas aumenta directamente su riesgo de tener obesidad en un 60%.

El Dr. Enrique Gómez Álvarez de la Asociación Nacional de Cardiólogos de México declaró: "El consumo de bebidas azucaradas aumenta no sólo el riesgo de obesidad y diabetes, también el de padecer enfermedades cardiovasculares que son la principal causa de muerte en México. El alto consumo de bebidas azucaradas que presenta una gran parte de la población mexicana aumenta el riesgo de desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares. Las medidas que se han tomado han tenido resultados positivos al bajar el consumo. Sin embargo, el consumo de estas bebidas sigue siendo muy alto y hay que bajarlo por todos los medios posibles".

Los estudios demuestran que una porción al día, es decir una lata de 355 ml al día, es suficiente para incrementar el riesgo de sufrir un infarto o derrame cerebral. Por ejemplo, en investigaciones donde se da seguimiento a miles de personas durante varios años, se ha visto que quienes consumen con frecuencia una sola porción de bebidas azucaradas aumentan sus probabilidades de sufrir hipertensión, tanto adultos como adolescentes, y con ello incrementa su probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Asimismo, el consumo de bebidas azucaradas aumenta al doble el riesgo de síndrome metabólico en hombres, condición previa al desarrollo de enfermedades como la diabetes y cardiovasculares. Además, se debe resaltar que, en la mayoría de los estudios, el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares es independiente de la presencia de sobrepeso u obesidad, lo que indica que una persona con peso normal, pero con un consumo frecuente de una porción de refresco, o alguna

¹ Sánchez-Pimienta TG et al. Sugar-sweetened beverages are main sources of added sugars intake in the Mexican population. Journal of Nutrition, 2016; aceptado.

² Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. Lancet 2001; 357: 505–08



otra bebida con azúcares añadidos, tiene mayor probabilidad de enfermedad cardiovascular, que otra persona que no las consume.

El mecanismo que explica esta relación señala que el consumo frecuente de estas bebidas aumenta los niveles de azúcar y grasas en sangre. Estudios muestran que el consumo frecuente de bebidas azucaradas aumenta el colesterol LDL (también conocido como colesterol malo), los triglicéridos, el ácido úrico, y otros factores de inflamación generando principalmente obstrucción en las arterias y con ello aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, provocan una disminución del colesterol HDL (también llamado colesterol bueno), que funciona como factor protector contra estas enfermedades.

La evidencia que relaciona el consumo de bebidas azucaradas y obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes son lo suficientemente robustas para que las políticas públicas relacionadas con la salud consideren una mayor reducción del consumo de estos productos como meta poblacional, particularmente entre la población infantil.

Alejandro Calvillo integrante de la ASA declaró: "Es urgente que haya una disminución aún mayor en el consumo de bebidas azucaradas entre la población mexicana. Durante 2014 y 2015 bajó el consumo de estas bebidas, pero debemos reducir su consumo mucho más y para ello deben reforzarse las políticas públicas que forman parte de la Estrategia Nacional para Prevenir y Controlar el Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes. Todas y cada una de estas políticas puede contribuir a reducir el consumo de bebidas azucaradas".

Por su parte Erick Antonio Ochoa de la Fundación Interamericana del Corazón (FIC) aseguró que: "Es fundamental que México fortalezca sus políticas preventivas para reducir las enfermedades cardiovasculares. Para ello se requiere reducir el consumo de bebidas azucaradas y tabaco que son dos factores de riesgo que merecen una respuesta integral y urgente de legisladores y tomadores de decisión. El consumo de bebidas azucaradas, puede detonar enfermedades cardiovasculares y diabetes. Como en el caso del tabaco, la industria de bebidas azucaradas se opone justamente a las medidas que están reduciendo el consumo de su producto"

En este contexto la Alianza por la Salud Alimentaria (ASA) lanza la campaña "No dañes su corazón", que busca generar mayor consciencia sobre los diversos daños de las bebidas azucaradas en la salud, y sobre cómo el consumo de estas bebidas aumenta el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares. La campaña estará presente en: radio, espectaculares, las líneas 1, 2 y 3 del metro, camiones y redes sociales. Puede ser consultada en línea en: alianzasalud.org.mx/nodanessucorazon y el video en: https://youtu.be/CoskW1MNS3Q

Las organizaciones reconocer la regulación de alimentos y bebidas en las escuelas, sin embargo, señalan que debe lograrse su implementación en todos los planteles escolares; ven positivamente que exista la regulación de la publicidad dirigida a la infancia de alimentos y bebidas en televisión y cine, pero llaman a que se aplique a los horarios y programas de mayor audiencia infantil, a todos los medios y herramientas que se utilizan para seducir y cautivar a los niños. Dan la bienvenida a la decisión del IMSS de sacar los productos con azúcar añadida en sus guarderías, pero llaman al rediseño del etiquetado frontal por no advertir, de manera comprensible a los consumidores, el alto contenido de azúcar en los productos. Reconocen el programa de instalación de bebederos en las escuelas, pero proponen que se amplíe a más planteles y se acompañe de una campaña de promoción del consumo de agua. Reconocen los beneficios que el impuesto a las bebidas azucaradas ha traído al reducir el consumo de estas bebidas y piden incrementarlo retomando la propuesta original del 20% y destinar los recursos recaudados a un fondo transparente dirigido a la prevención y atención de estas enfermedades".

Contacto prensa

Rosa Elena Luna cel. 55-2271-5686; Diana Turner cel. 55-8580-6525 Denise Rojas cel. 55-1298-9928