

## ¿Veneno embotellado?: Evidencia incontrovertible del impacto en salud de las bebidas azucaradas

- *A pesar de los argumentos de la industria, la evidencia científica demuestra un claro consenso al respecto de los daños a la salud provocados por el consumo de bebidas azucaradas.*
- *Expertos internacionales y nacionales resaltan los vínculos entre las bebidas azucaradas y la diabetes, enfermedades crónicas y la mortalidad.*
- *Se estima que cada año se asocian al consumo de bebidas azucaradas más de 40 mil muertes en México.*

**Ciudad de México, 04 de agosto 2020.** Recientemente, la industria de bebidas azucaradas a través de la Asociación Nacional de Productores de Refresco y Aguas Carbonatadas (ANPRAC) ha hecho declaraciones negando el rol de las bebidas azucaradas en la salud de los mexicanos. Sin embargo, sus argumentos son motivados por su propio interés comercial, y carecen de fundamentos con base en la evidencia científica.

Durante el foro “¿Veneno embotellado?: Evidencia incontrovertible del impacto en salud de las bebidas azucaradas” expertos internacionales y nacionales analizaron la evidencia científica más reciente sobre los daños que causan las bebidas azucaradas al cuerpo. Esta discusión es muy pertinente en un país donde más de 83% de niños entre 0-4 años toman bebidas azucaradas de manera cotidiana; y casi 70% de los azúcares añadidos que consumen los mexicanos provienen de las bebidas azucaradas.

En México, 75% de la población adulta sufre sobrepeso u obesidad, más de 250,000 mexicanos mueren cada año a causa de enfermedades cardiovasculares y diabetes, las principales causas de mortalidad en el país. Asimismo, la obesidad y las enfermedades crónicas, afectan la respuesta inmunológica del organismo frente al COVID-19, incrementando su letalidad. En este contexto, es clave identificar el rol que juegan las bebidas azucaradas en el desarrollo de la obesidad y las enfermedades crónicas y preguntar: ¿es verdad que las bebidas azucaradas son veneno embotellado?

Durante el foro, la Dra. Kimber Stanhope, bióloga investigadora del departamento de Biociencias Moleculares de la Universidad de California en Davis, explicó que “La totalidad de la evidencia científica en estudios epidemiológicos, de intervención dietética y técnicos, demuestra que el consumo de bebidas azucaradas incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV). Estudios epidemiológicos muestran que la mortalidad por ECV durante un período de 15 años aumenta en la medida que incrementa el consumo de azúcares añadidos. Estudios de intervención dietética demuestran que el consumo de fructosa, jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF) – o sacarosa – a través de las bebidas azucaradas conduce a un incremento en los factores de riesgo para desarrollar ECV.”

Y concluyó que “la evidencia de estudios técnicos revela que, a diferencia de la glucosa y otros macronutrientes, la absorción y el metabolismo de la fructosa en el hígado no está regulada. Por lo anterior, el consumo de bebidas azucaradas con fructosa, que contienen azúcares como JMAF y sacarosa, causan una sobrecarga de fructosa en el hígado, lo cual promueve la conversión de fructosa en grasa, incrementando los niveles en sangre de los factores de riesgo para el desarrollo de ECV.”

Estudios liderados por la Dra. Stanhope han mostrado que en sólo dos semanas de consumo diario de una botella de 500 ml de bebidas azucaradas se presentan ya indicadores de riesgo para enfermedades cardiovasculares. Sus investigaciones demuestran una relación directa entre el consumo de bebidas azucaradas y el aumento de enfermedades cardiovasculares sin necesidad de pasar por el sobrepeso y la obesidad.<sup>ii</sup>

Stanhope notó que este efecto está presente con el consumo de las bebidas azucaradas sin importar si están endulzadas con jarabe de maíz de alta fructosa y/o sacarosa. Además, el consumo de estas bebidas está relacionado con el aumento en el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares.<sup>iii</sup>

Por su parte, la Dra. Vasanti Malik, profesora de la Universidad de Toronto y la *T.H. Chan School of Public Health* de la Universidad de Harvard presentó resultados de varios metaanálisis que concluyen que “existe evidencia fuerte y consistente, como resultado de pruebas y estudios observacionales, que muestra cómo la ingesta de bebidas azucaradas promueve el incremento de peso y se asocia con un elevado riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades crónicas asociadas. Estos vínculos se han observado consistentemente en diferentes poblaciones alrededor del mundo, incluyendo México, donde los niveles de consumo de bebidas azucaradas son altos. Limitar el consumo de estas bebidas es un cambio simple en el estilo de vida que podría prevenir el incremento de peso y diabetes.”

La investigación de la Dra. Malik resalta que las bebidas azucaradas contribuyen a la ganancia de peso y también al desarrollo de diabetes tipo dos. Esta última puede desarrollarse aún sin ganar peso. Además, la Dra. Malik resaltó un estudio que realizó en México donde analizó información de más de 70,000 mujeres mexicanas y concluyó que cada porción adicional de bebidas azucaradas consumida se asocia con un aumento en 27% de la incidencia de diabetes.<sup>iv</sup>

Finalmente, el Dr. Tonatiuh Barrientos, director del Centro de Investigación en Salud Poblacional del Instituto Nacional de Salud Pública de México presentó los resultados de su investigación sobre mortalidad atribuible al consumo de bebidas azucaradas en México.<sup>v</sup> Declaró que “El consumo de bebidas azucaradas en México es de los más altos a nivel mundial. La evidencia científica actual muestra que estos productos aumentan el riesgo de obesidad, diabetes y otras enfermedades frecuentes en nuestro país. En el Instituto Nacional de Salud Pública desarrollamos un estudio para estimar cuántas muertes al año se asocian al consumo de bebidas azucaradas industrializadas. Estimamos que más de 40,000 muertes al año se asocian al consumo de estos productos, lo que representa el 7% de las muertes que tenemos en el país cada año y el 19% de las muertes por diabetes y enfermedades del corazón. Este estudio científico pone en perspectiva el daño que estos productos están provocando a nuestra población, por lo que es urgente desarrollar más y mejores políticas públicas para reducir su consumo.”

El consenso en la literatura científica sin conflicto de interés es claro, las bebidas azucaradas dañan el cuerpo y contribuyen de manera significativa al desarrollo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes y mortalidad.

Alejandro Calvillo, director de El Poder del Consumidor señaló: “La evidencia científica sobre los daños de las bebidas azucaradas, su relación con la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de muerte y enfermedad en



México, no puede pretender ocultarse como lo hace la ANPRAC. La ANPRAC comete un atentado contra la salud de la población al negar los daños que generan los productos de sus asociados, lo que puede constituirse en un delito.”

Al finalizar el foro, la Alianza por la Salud Alimentaria dio a conocer un video que resume la evidencia científica en torno al daño para la salud por el consumo de bebidas azucaradas y puede consultarse aquí: <https://bit.ly/2PnLvpl>

**Contacto prensa:**

Rosa Elena Luna 55-2271-5686;  
Diana Turner cel. 55-8580-6525;  
Majo Sendra cel. 55-3821-8589;  
Denise Rojas cel. 55-1298-9928.

---

i ENSANUT 2018, presentación de resultados. Disponible en:

[https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut\\_2018\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf)

ii Stanhope, Medici, Bremer, Lee, Lam, Nunez, Chen, Keim, Havel. (2015) A dose-response study of consuming high-fructose corn syrup-sweetened beverages on lipid/lipoprotein risk factors for cardiovascular disease in young adults. *Am J Clin Nutrition*. 2015.

iii Yang, Q., Zhang, Z., Gregg, E., Flanders, D., Merritt, R., & Hu, F. (2014, abril). Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults. *JAMA intern Med* 174(4): 516-524.

iv Stern et al. (2019). Sugar-Sweetened Soda Consumption Increases Diabetes Risk Among Mexican Women, *The Journal of Nutrition*, Volume 149, Issue 5, mayo, 795–803.

v Braverman-Bronstein et al. (2020) Mortality attributable to sugar sweetened beverages consumption in Mexico: an update, *International Journal of Obesity* volume 44, 1341–1349.