



EL PODER DEL CONSUMIDOR

Datos duros sobre riesgos y daños para la salud por el consumo de bebidas azucaradas

Tema	Dato	Fuente
Enfermedad cardiovascular	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.	Stanhope KL, Medici V, Bremer AA, et al. 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 Nutr. 2015;101(6):1144-1154. doi:10.3945/ajcn.114.100461
	Diversos estudios han vinculado el consumo de estas bebidas con un mayor riesgo en el aumento de triglicéridos, colesterol total e hipertensión. Estos efectos son independientes del desarrollo de la obesidad.	Richelsen B. Sugar-sweetened beverages and cardio-metabolic disease risks. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2013;16(4):478-484. doi:10.1097/MCO.0b013e328361c53e
Diabetes	Consumir de una a dos porciones de bebidas azucaradas al día incrementa en 26% el riesgo de desarrollar diabetes.	Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Després JP, Willet WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes meta-analysis. Diabetes Care 2010;33(11):2477-83. http://care.diabetesjournals.org/content/33/11/2477
	En 2020 murieron 151,214 mexicanos a causa de diabetes mellitus. En el año 2000 se registraron poco más de 46 mil muertes por esta misma enfermedad, es decir, en 20 años las muertes por diabetes se incrementaron en más de un 300 por ciento.	INEGI. Características de las defunciones registradas en México durante 2020. Disponible en: https://bit.ly/3iegvHB
	1 de cada 2 niños mexicanos sufrirá diabetes a lo largo de su vida si no tomamos medidas para controlar la obesidad y las diabetes. (34.3% de la	Meza R, Barrientos-Gutiérrez T, Rojas-Martínez R, Reynoso-Noverón N, Palacio-Mejía LS, Lazcano-Ponce E, Hernández-Ávila M. Burden of type 2 diabetes in Mexico: past, current and future prevalence and



EL PODER DEL CONSUMIDOR

	población)	incidence rates. Prev Med 2015; 81:445-50. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4679631/pdf/nihms736094.pdf
Explotación del agua	Producir medio litro de una bebida azucarada conlleva una huella hídrica de entre 170 y 310 litros de agua.	Ertug Ercin, M. Martinez Aldaya, A. Y. Hoekstra. (2011) Corporate Water Footprint Accounting and Impact Assessment: The Case of the Water Footprint of a Sugar-Containing Carbonated Beverage. Water Resource Management. 25:721-741.
	“Coca- Cola, Pepsi, Danone, Nestlé, Bimbo, Aga y otras empresas de productos chatarra extraen anualmente 133 mil millones de litros de agua para producir comida y bebida que no sólo afectan la salud de los consumidores sino que además provocan serios daños ambientales en México.”	Velazquez K. (Febrero 2021) En un país con sed, sobra el agua para la industria de las bebidas chatarra. POP LAB. Recuperado de https://pozoschararra.poplalab.mx/
Mortalidad	El consumo de bebidas azucaradas en México provoca la muerte de alrededor de 40 mil personas cada año.	Braverman-Bronstein A, Camacho-García-Formentí D, Zepeda-Tello R, Cudhea F, Singh M, Dariush Mozaffarian D, Barrientos-Gutierrez T. Mortality attributable to sugar sweetened beverages consumption in Mexico: an update. International Journal of Obesity. 2019.
	Del total (40,842) de muertes relacionadas por el consumo de bebidas azucaradas en México, 23,433 (57%) son a causa de la diabetes, representando el 35.6 % de todas las muertes por diabetes en el país.	Braverman-Bronstein A, Camacho-García-Formentí D, Zepeda-Tello R, Cudhea F, Singh M, Dariush Mozaffarian D, Barrientos-Gutierrez T. Mortality attributable to sugar sweetened beverages consumption in Mexico: an update. International Journal of Obesity. 2019.
	Beber de una a cuatro bebidas azucaradas al mes se relacionó con un riesgo 1% mayor de muerte prematura por cualquier causa; dos a seis BAZ por semana representa un aumento del 6%; una o dos por día aumenta el riesgo un 14%; y dos o más por día aumenta el riesgo en 21%.	Malik V, Li Y, Pan A, De Koning L, Schernhammer E, Willett W, Hu F. Long-Term Consumption of Sugar-Sweetened and Artificially Sweetened Beverages and Risk of Mortality in US Adults. Circulation. 2019 Mar 18.



EL PODER DEL CONSUMIDOR

Adicción	Un estudio científico revisó cómo la exposición a alimentos sabrosos o hiperpalatables (de sabores intensos y agradables) alteran la regulación del apetito y el comportamiento de la alimentación para impulsar la sobrealimentación y el aumento de peso.	Leigh SJ, Lee F, Morris MJ. Hyperpalatability and the Generation of Obesity: Roles of Environment, Stress Exposure and Individual Difference. <i>Curr Obes Rep.</i> 2018 Mar;7(1):6-18. doi: 10.1007/s13679-018-0292-0. PMID: 29435959.
Bebidas azucaradas en general	Al tomar un refresco de 600 ml consumes en promedio 9 cucharadas de azúcar. Sobrepasando el límite máximo tolerable recomendado por la Organización Mundial de la Salud.	Radiografía de producto de El Poder del Consumidor. Fecha de publicación 2021. Disponible en https://elpoderdelconsumidor.org/2021/02/radiografia-de-coca-cola-sabor-original-600-ml/
	Tanto en adultos como en niños, la OMS recomienda limitar la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. • La OMS sugiere que se reduzca la ingesta de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total.	Organización Mundial de la Salud. Directriz: ingesta de azúcares para adultos y niños. (2015) Disponible en: https://bit.ly/3a4AeGj
	El 13% de la ingesta calórica total diaria de un adulto mexicano promedio viene de azúcares añadidos, y su principal fuente (70%) son las bebidas azucaradas.	Sánchez-Pimienta TG, Batis C, Lutter CK, Rivera JA. Sugar-Sweetened Beverages Are the Main Sources of Added Sugar Intake in the Mexican Population. <i>J Nutr.</i> 2016;146(9):1888S-96S. doi:10.3945/jn.115.220301
	Más del 35% de los niños menores de dos años y el 12% de los niños menores de 6 meses en México consumen bebidas azucaradas.	Sonia Rodríguez-Ramírez, Alicia Muñoz-Espinosa, Juan A Rivera, Dinorah González-Castell, Teresita González de Cosío. Mexican Children under 2 Years of Age Consume Food Groups High in Energy and Low in Micronutrients. <i>The Journal of Nutrition</i> , Volume 146, Issue 9, September 2016, Pages 1916S–1923S, https://doi.org/10.3945/jn.115.220145



EL PODER DEL CONSUMIDOR

Bebidas azucaradas y obesidad	Por cada refresco adicional de 12 onzas que los niños consumen cada día, las probabilidades de volverse obeso aumentan en un 60%.	Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. The Lancet. 2001 Feb 17;357(9255):505-8.
	Una revisión de varios estudios concluyó que el consumo de una lata de refresco al día incrementa la probabilidad de sobrepeso en un 27% entre los adultos y 55% en niños.	Te Morenga L, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: systematic review and metaanalyses of randomised controlled trials and cohort studies. BMJ. 2013; 346. http://www.bmj.com/content/bmj/346/bmj.e7492.full.pdf