

COA NUTRICIÓN

# Daños por refrescos a la niñez



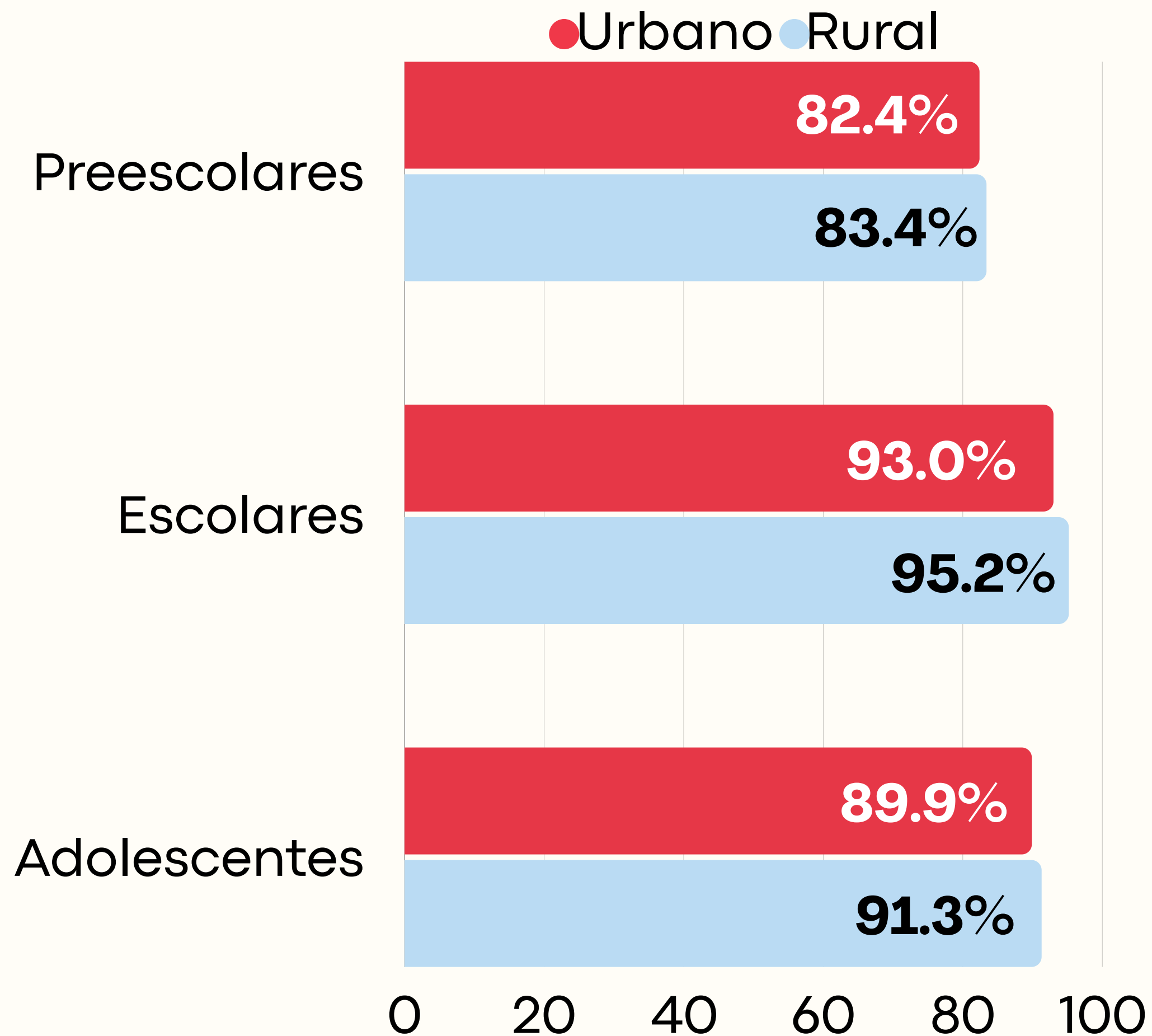
*Julieta Ponce Sánchez*

# Bebidas azucaradas

ENSANUT 2020-2022



PORCENTAJE DE CONSUMIDORES DE GRUPOS DE ALIMENTOS DE RELEVANCIA PARA LA SALUD POR GRUPO POBLACIONAL, MÉXICO, ENSANUT CONTINUA 2020-2022



# Refrescos

EL consumo de refrescos y bebidas azucaradas desde 1 vaso al día ó 4 a la semana durante la niñez eleva el riesgo de:

- 1 Obesidad
- 2 Hipertensión y enfermedad cardiovascular
- 3 Colesterol LDL, triglicéridos
- 4 Hígado graso, Diabetes tipo 2



Poorolajal J, Sahraei F, Mohamdadi Y, Doosti-Irani A, Moradi L. Behavioral factors influencing childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Obes Res Clin Pract.* 2020 Mar-Apr;14(2):109-118. doi: 10.1016/j.orcp.2020.03.002. Epub 2020 Mar 19. PMID: 32199860.

Wang Y, Zhao R, Wang B, Zhao C, Zhu B, Tian X. The Dose-Response Associations of Sugar-Sweetened Beverage Intake with the Risk of Stroke, Depression, Cancer, and Cause-Specific Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. *Nutrients.* 2022 Feb 12;14(4):777. doi: 10.3390/nu14040777. PMID: 35215425; PMCID: PMC8875574.

**Resistencia  
a la insulina**

5

Bebidas azucaradas, durante el embarazo y la niñez, y el consumo de refrescos dietéticos maternos pueden tener un impacto negativo en la **cognición infantil**

Cohen JFW, Rifas-Shiman SL, Young J, Oken E: Associations of prenatal and child sugar intake with child cognition. *Am J Prev Med.* 2018, 54:727-735. [10.1016/j.amepre.2018.02.020](https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.02.020)

Liu H, Liu Y, Shi M, Zhou Y, Zhao Y, Xia Y. Meta-analysis of sugar-sweetened beverage intake and the risk of cognitive disorders. *J Affect Disord.* 2022 Sep 15;313:177-185. doi: [10.1016/j.jad.2022.06.048](https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.06.048). Epub 2022 Jun 30. PMID: 35780967.



6

**Disfunción cerebral y signos de demencia por mayor consumo de bebidas de cola carbonatadas, incluso con sustitutos de azúcar.**

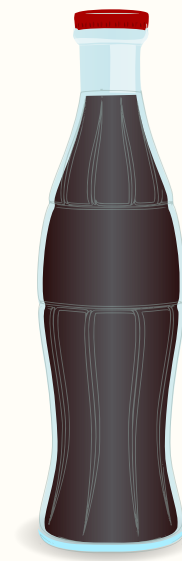


Anjum I, Jaffery S S, Fayyaz M, et al. (June 07, 2018) Sugar Beverages and Dietary Sodas Impact on Brain Health: A Mini Literature Review. Cureus 10(6): e2756. DOI 10.7759/cureus.2756

7

Niñas y niños **dormían menos durante la noche en los días escolares y mostraban una mayor falta de sueño.**

Shih YH, Wu HC, Pan WH, Chang HY. The Association Between Frequent Sugar-Sweetened Beverage Intake and Sleep Duration in School Children: A Cross-Sectional Study. *Front Nutr.* 2022 Mar 15;9:847704. doi: 10.3389/fnut.2022.847704. PMID: 35369050; PMCID: PMC8965345.



+

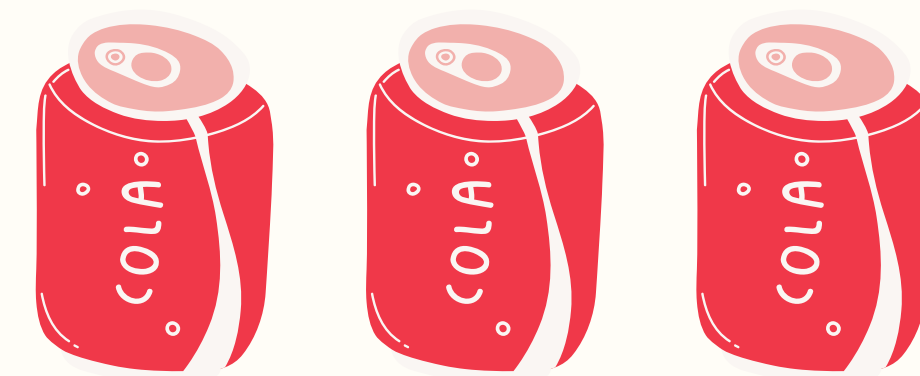
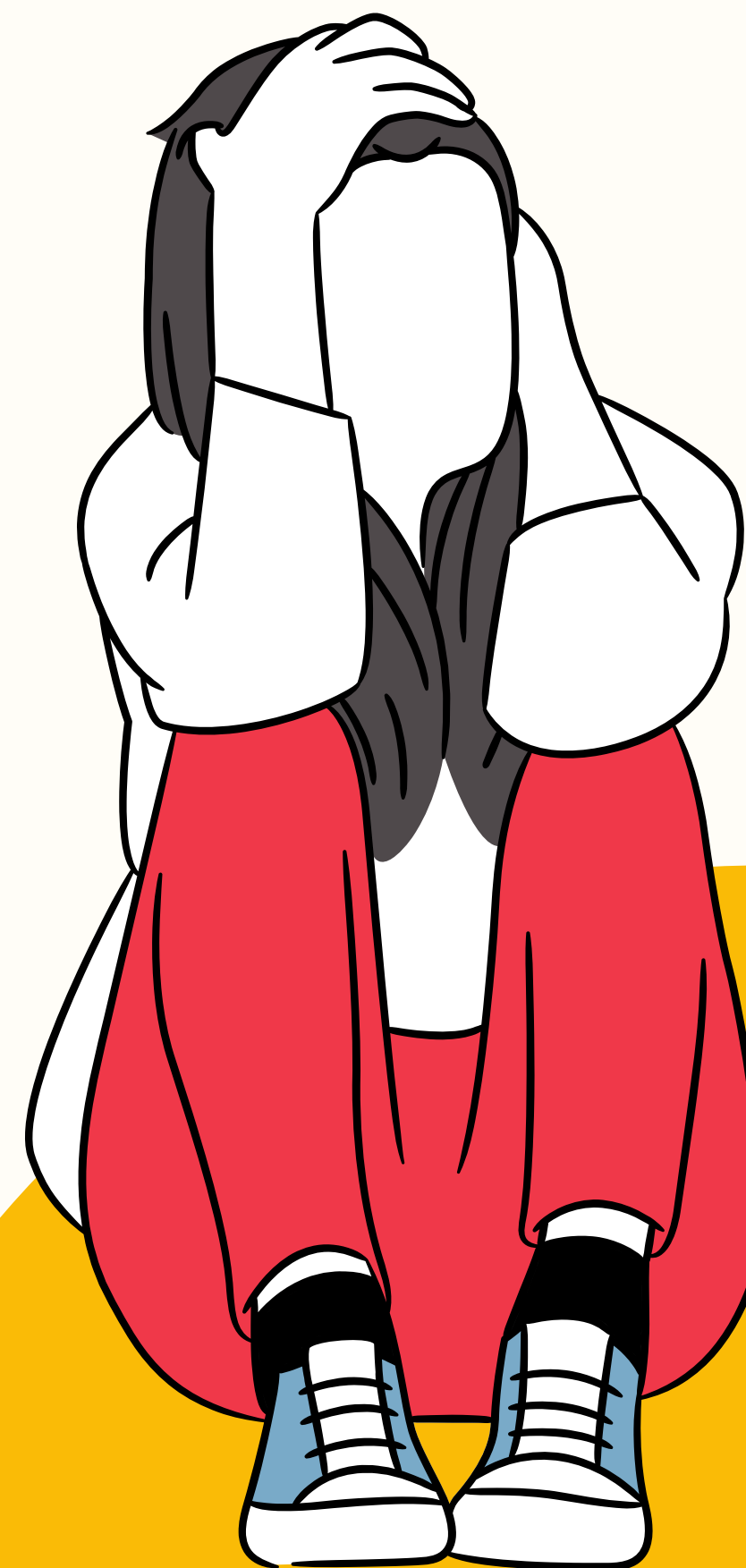
2 veces  
por  
semana



8

25% más  
riesgo de  
**depresión**

Hu D, Cheng L, Jiang W. Sugar-sweetened beverages consumption and the risk of depression: A meta-analysis of observational studies. *J Affect Disord.* 2019 Feb 15;245:348-355. doi: 10.1016/j.jad.2018.11.015. Epub 2018 Nov 6. PMID: 30419536.

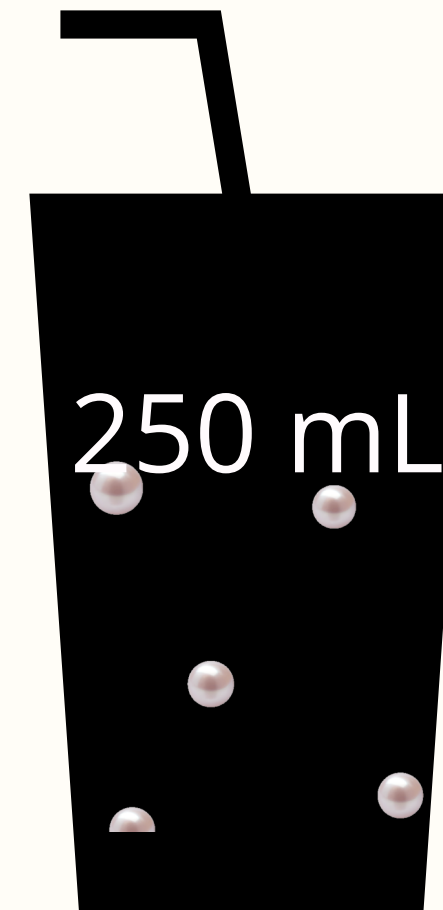


3 latas diarias de  
refresco de cola

8

1 taza diaria de  
bebidas azucaradas  
incrementa el riesgo  
de **depresión**

Wang Y, Zhao R, Wang B, Zhao C, Zhu B, Tian X. The Dose-Response Associations of Sugar-Sweetened Beverage Intake with the Risk of Stroke, Depression, Cancer, and Cause-Specific Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. *Nutrients*. 2022 Feb 12;14(4):777. doi: 10.3390/nu14040777. PMID: 35215425; PMCID: PMC8875574.







9

Los refrescos podrían ser la puerta de entrada para el **abuso del alcohol** y otras sustancias.

De Silva PN. Are sweetened drinks a gateway to alcohol, opiate and stimulant addiction? Summary of evidence and therapeutic strategies. *Med Hypotheses*. 2020 Feb;135:109469. doi: 10.1016/j.mehy.2019.109469. Epub 2019 Oct 31. PMID: 31733533.

9

## Propiedades potencialmente adictivas de las bebidas azucaradas en una población diversa de adolescentes con sobrepeso

Falbe J, Thompson HR, Patel A, Madsen KA. Potentially addictive properties of sugar-sweetened beverages among adolescents. *Appetite*. 2019 Feb 1;133:130-137. doi: 10.1016/j.appet.2018.10.032. Epub 2018 Oct 29. PMID: 30385262; PMCID: PMC6488513.



10

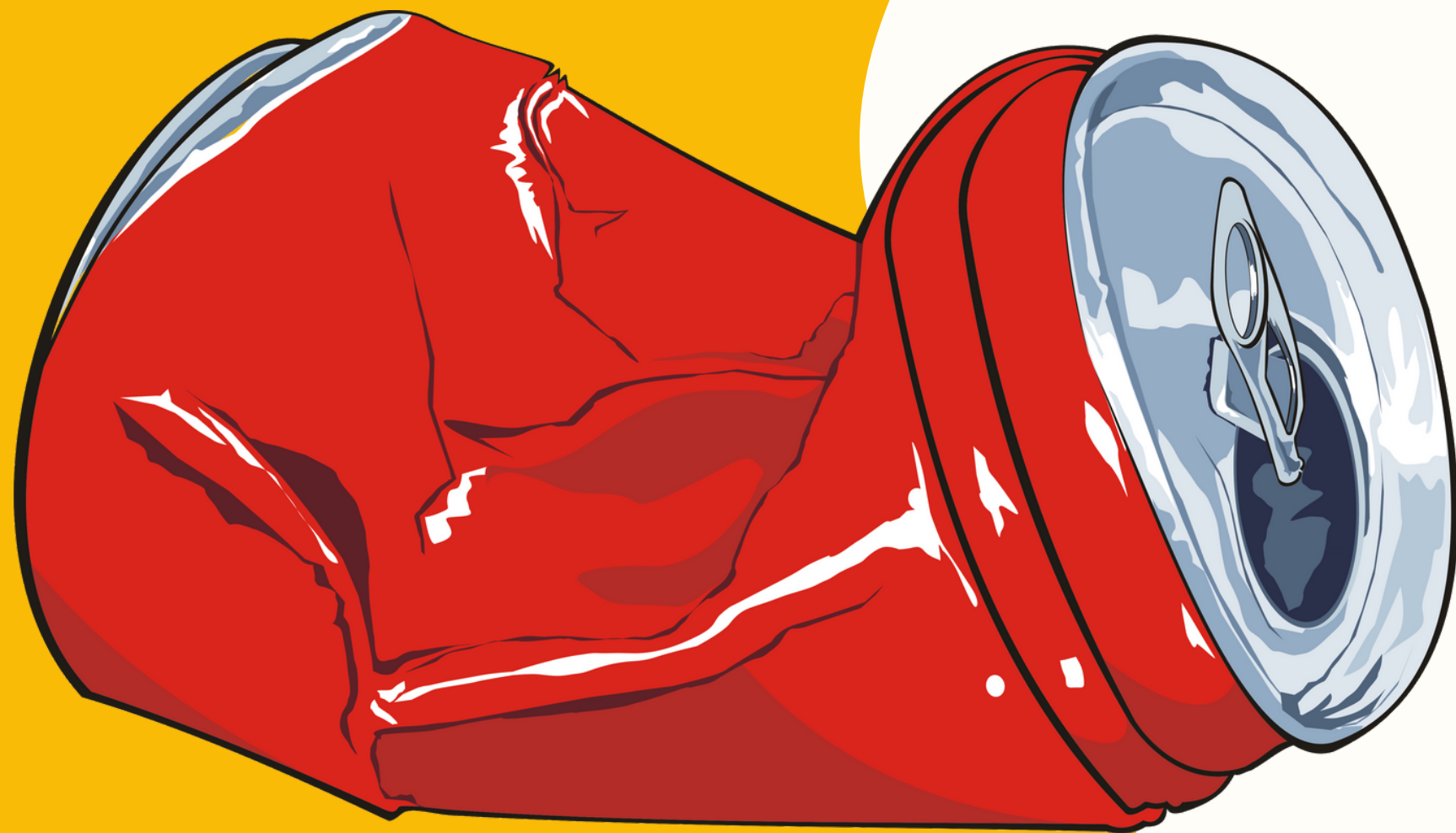
## Relación positiva entre el consumo de bebidas azucaradas y los síntomas del TDAH

Farsad-Naeimi A, Asjodi F, Omidian M, Askari M, Nouri M, Pizarro AB, Daneshzad E. Sugar consumption, sugar sweetened beverages and Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Med*. 2020 Sep;53:102512. doi: 10.1016/j.ctim.2020.102512. Epub 2020 Aug 16. PMID: 33066852.



# Conclusión

Todo consumo de refresco puede ser riesgoso:



- Los refrescos de cola son especialmente dañinos para funciones neurológicas y cardiometabólicas
- Dañan más a la población escolar por efectos en la cognición, memoria, conductas adictivas, falta de sueño, déficit de atención e hiperactividad,
- Los perjuicios parecen ser tanto por refrescos endulzados como por las versiones "sin azúcar" (light)