Los riesgos de tomarse un refresco al día

Se asocia su consumo con un aumento del riesgo de desarrollar síndrome metabólico. Tomar refrescos 'light' no es más beneficioso para el corazón, según una investigación. Es un trabajo observacional, por lo que sus conclusiones aún deben corroborarse

Actualizado lunes 30/07/2007 20:27 (CET) EL MUNDO CRISTINA G. LUCIO

MADRID.- ¿Agua o burbujas? En la próxima comida, piénselo dos veces antes de elegir. Según un estudio estadounidense, tomar un solo refresco al día podría perjudicar, a la larga, la salud de su corazón.

Y no crea que eligiendo una bebida baja en calorías podrá solucionar el problema. "Consumir uno o más refrescos al día está asociado con un incremento del riesgo de desarrollar síndrome metabólico [un conjunto de factores de riesgo para el corazón, como hipertensión u obesidad abdominal], independientemente de si la bebida es normal o 'light'", explican los autores de este trabajo que se publica en el último número de la revista 'Circulation'.

El consumo de este tipo de bebidas ha aumentado considerablemente en los últimos años y, aunque varias investigaciones han asociado este incremento con la epidemia de obesidad y diabetes que vivimos, todavía es mucho lo que se desconoce sobre su efecto en la salud cardiovascular.

Precisamente para ahondar más en este aspecto, un grupo de investigadores de la Universidad de Harvard (EEUU) analizó los hábitos de **6.000 personas** que habían participado anteriormente en un estudio para evaluar la salud de su corazón.

Entre otras variables, se midieron las costumbres alimenticias de los individuos, la cantidad de ejercicio que practicaba cada uno, sus niveles de tensión arterial o si eran o no fumadores. Más de un tercio de ellos reconoció que tomaba al menos un refresco al día.

Por otro lado, en una muestra más pequeña de participantes, además de esos datos se evaluó también el tipo de bebidas que solían consumir, prestando especial atención a si los refrescos que se ingerían eran o no bajos en calorías.

Más riesgo de desarrollar síndrome metabólico

Los resultados del trabajo mostraron que quienes tomaban refrescos, ya fueran consumidores de bebidas normales o bajas en calorías, presentaban un riesgo de desarrollar síndrome metabólico mucho más alto que en el resto de participantes.

Además, la investigación también puso de manifiesto que la probabilidad de padecer **hipertensión, obesidad o problemas de colesterol** de forma independiente también se incrementaba considerablemente entre los amantes de las burbujas.

"Estos datos plantean la posibilidad de que puede ser necesario desarrollar medidas de salud pública para limitar el incremento del consumo de refrescos. Esto podría estar asociado con un descenso de la prevalencia de los factores de riesgo metabólicos en adultos", explican los autores de este trabajo.

La investigación **no ha podido averiguar cuál es la causa de esta probable relación** entre los refrescos y el síndrome metabólico.

Varias investigaciones anteriores habían remarcado que un consumo elevado de refrescos era perjudicial por el incremento en la ingesta de calorías que conlleva. Sin embargo, los resultados de esta investigación sugieren que ésta podría **no ser la única explicación** ya que, de lo contrario, los refrescos 'light' no se hubieran asociado con un aumento del riesgo metabólico.

Otra de las posibles razones podría radicar en que, en muchas ocasiones, el consumo de muchos refrescos se acompaña de malos hábitos alimenticios. Y, aunque los investigadores tuvieron en cuenta el consumo de ciertas grasas, productos ricos en calorías y práctica de ejercicio, también reconocen que quizás "otros hábitos de vida o alimentarios que podrían contribuir al aumento de los riesgos metabólicos no hayan sido valorados en el estudio".

Limitaciones importantes

El trabajo tiene otras limitaciones importantes, como el hecho de que se trata de un estudio observacional. Esto implica que **sus conclusiones necesitan ser corroboradas** posteriormente por otras investigaciones clínicas que puedan demostrar una relación directa de causalidad entre ambos factores.

Precisamente en este punto han hecho hincapié los representantes de la industria de bebidas estadounidense tras la publicación del estudio. Según recoge la CNN, la Asociación de Bebidas Americana ha remarcado que el estudio "no prueba ninguna relación entre los refrescos y un incremento en el riesgo de la enfermedad coronaria".

"Las afirmaciones realizadas podrían aplicarse a cualquier producto calórico. Si consumes demasiado de cualquier comida o bebida con calorías, esto repercutirá en tu salud", concluyen.