

Las bebidas azucaradas dañan el corazón

Silvia R. Taberné | Madrid. 15/03/2012. elmundo.es

Las bebidas azucaradas son objeto de estudio... Y algunas de ellas no pasan por su mejor momento. A la dudas que crean sus componentes y la demostración científica de que se relacionan con un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2, ahora se añade, en el caso de los hombres, el incremento de sufrir **un 20% más de enfermedades cardiovasculares** si se toma poco más de una lata al día.

Esta es la conclusión a la que llegan desde las páginas de ['Circulation'](#), publicación de la Asociación Americana del Corazón de EEUU. Según el estudio que recoge liderado por Frank B. Hu, profesor de Nutrición y Epidemiología en la Escuela de Salud Pública de Harvard de Boston (EEUU), "este trabajo se suma a la creciente evidencia de que las bebidas azucaradas son **perjudiciales para la salud cardiovascular**".

Evidencias

La enfermedad cardíaca es la **principal causa de muerte en los Estados Unidos**. Los factores de riesgo incluyen la obesidad, el tabaquismo, la inactividad física, la diabetes y la mala alimentación; pero hasta ahora muy poco se sabía sobre el papel que jugaban las bebidas azucaradas en este peligroso cóctel.

Por ello, el equipo de Hu se dedicó a seguir los casos de cerca de 43.000 hombres, todos ellos dedicados a algún área de la Medicina, durante 22 años. Para que no se vieses los resultados influidos, se descartó a todos aquellos que ya tuviesen diabetes tipo 2 o algún tipo de enfermedad cardiovascular.

De 1986 a 2008, los participantes en este estudio tuvieron que someterse cada dos años a una serie de encuestas sobre sus estilos de vida, así como a un análisis de sangre. "Medimos lípidos y proteínas diferentes en la sangre, que son indicadores de una posible enfermedad cardíaca. Así, investigamos la proteína C-reactiva (PCR), los lípidos dañinos llamados triglicéridos o los lípidos buenos como las lipoproteínas de alta densidad (HDL)", comenta el profesor Hu.

"Lo que descubrimos fue que, en comparación con los que no consumían este tipo de refrescos, aquellos que bebían **12 onzas (355 mililitros) de bebidas azucaradas** al día - una lata y poco más- tenían mayores niveles de triglicéridos y PCR, mientras que se mantenían bajos niveles de HDL". ¿Y esto qué quiere decir? "Fundamentalmente con estos datos se muestra la relación entre las bebidas azucaradas y un **mayor riesgo** de sufrir un accidente cardiovascular", resume Hu. Y casos tuvieron para comprobarlo, pues en estas dos décadas de seguimiento, entre los participantes se dieron casi 3.700 casos de problemas cardíacos.

Por otro lado, las bebidas endulzadas artificialmente -es decir, aquellas que contienen menos azúcares, como las light- **no parecen vinculadas a este aumento** del riesgo.

Algo que los autores destacan en su estudio es que el crecimiento del riesgo se mantiene incluso **después de controlar otros factores** como fumar, la inactividad física, el

consumo de alcohol y los antecedentes familiares de enfermedades del corazón. Esto no quiere decir que para cuidar la salud no se pueda tomar alguna que otra bebida azucarada. "El consumo menos frecuente -por ejemplo, dos veces por semana- no aumenta estas probabilidades", concluyen los investigadores.