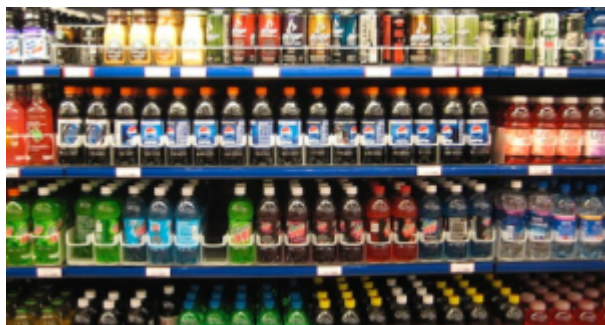


Bebidas azucaradas, dulces asesinas



184,000 es el número de personas que fallecen cada año a causa de efectos secundarios a la salud derivados del consumo de bebidas con azúcar.

Una nueva investigación, de la Universidad de Tuffts, en E.U.A., ha brindado evidencia de que las personas necesitan comenzar a ser cuidadosos con lo que comen (y bebe) para evitar fuertes riesgos a la salud.

Los investigadores basaron su estimado en datos de 62 estudios dietarios llevados acabo entre 1980 y 2010 que involucraban a más de 600,000 participantes. El análisis de consumos de bebidas en 187 países aunado a los hallazgos respecto al daño de bebidas azucaradas en otros estudios académicos les llevo a estimar 184,000 muertes en 2010 de diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer, padecimientos atribuibles al impacto de los brebajes endulzados.

Las bebidas catalogadas como peligrosas en el estudio incluyen refrescos endulzados con azúcar, bebidas frutales, deportivas o rehidratantes y energéticas, té fríos endulzados y bebidas caseras que contienen un mínimo de 50 calorías por una porción de 235 ml.

Los resultados, publicados en el diario Circulation, indican que el riesgo de dichas bebidas varía dependiendo del nivel de consumo en distintos países. Los valores extremos son Japón, en donde se estima que las bebidas azucaradas fueron responsables en 2010 por menos del 1% de las muertes en personas de aproximadamente 65 años y México, en donde 24,000

muertes fueron relacionadas con dichas bebidas en total en el mismo año.

El equipo de investigadores señala que el hallazgo genera preocupación respecto al futuro, ya que si las personas jóvenes tienen un alto consumo de azúcar, los efectos se sumarán a aquellos relacionados con el envejecimiento, derivando en tasas superiores de mortalidad e incapacidad debido a la diabetes y padecimientos cardíacos de las que existen ahora.

Fuente: muyinteresante.