

## ¿Es más saludable cambiar las bebidas azucaradas por edulcoradas?

Últimamente en el mercado han proliferado multitud de refrescos con cero azúcares añadidos que prometen ser más saludables que los azucarados. ¿Es así?

Un reciente estudio publicado en una revista científica de gran prestigio cuestiona esta afirmación\*.

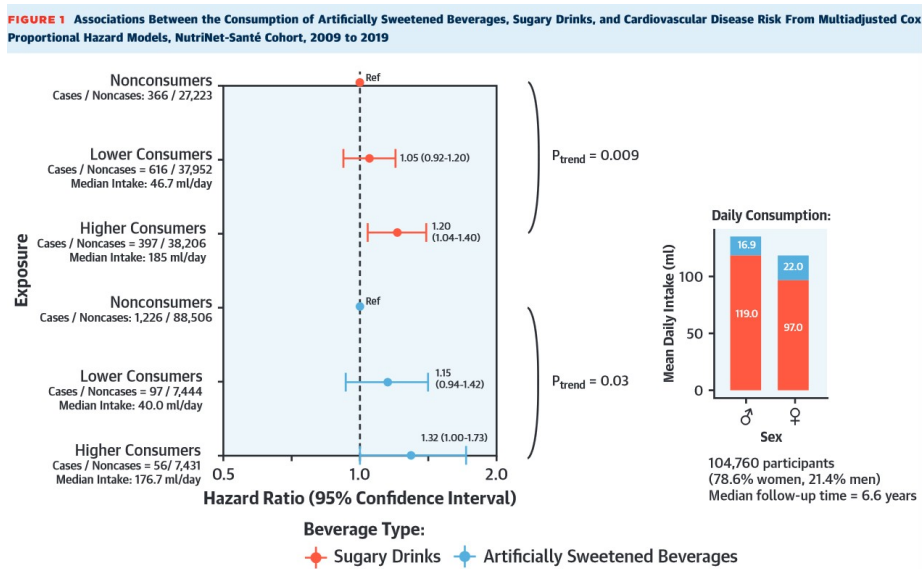
Las bebidas tipo refresco se consumen cada año más y más. Las originales con una gran cantidad de azúcares añadidos son en parte responsables de la otra pandemia, la obesidad y la diabetes. Las marcas han reaccionado y nos presentan sus marcas “Zero” (cero azúcares añadidos, cero calorías). Sustituyen los azúcares por edulcorantes artificiales.

Investigan el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares en una población francesa NutriNet-Sante con 104760 personas. Se registró qué tipo de bebidas tomaban, edulcoradas o azucaradas y en cada grupo lo subdividieron en bajos consumidores y grandes consumidores. Se compararon con los no consumidores. Se registraron los episodios de ictus, infarto cardíaco, angina inestable y angioplastia coronaria (dilatación de estrechamiento de las coronarias (arterias del corazón)).

El seguimiento se realizó desde 2009 hasta 2019. Hubieron 1379 episodios cardiovasculares. Comparados con los no consumidores, los grandes consumidores de bebidas azucaradas y edulcoradas presentaron más eventos coronarios. Un 20% más para bebidas azucaradas y un 30% más en edulcoradas. Estas diferencias resultaron lo que los científicos llaman estadísticamente significativas, lo que quiere decir que no se deben al azar.

Este estudio tiene la fuerza de la gran cantidad de pacientes incluidos y un diseño prospectivo (es decir que no se basa en casos ya pasados, si no de una población a la que se le sigue en el tiempo).

En conclusión este estudio sugiere que sustituir las bebidas azucaradas por edulcoradas no es una opción más saludable. Estudios posteriores se deben realizar para conocer el porqué de estos hallazgos.



\*Carta al editor:

Eloi Chazelas et al. JACC 2020;76(18):2175-2180)

Jorge Sánchez Torrijos

Cardiólogo Hospital Arnau de Vilanova. Vicepresidente de Insvacor.