Si bien porque su sabor es más que agradable o porque contiene aditivos que hacen que queramos consumirlos a menudo, las bebidas azucaradas, como los jugos de fruta, son muy habituales en las dietas de las personas más jóvenes, sobre todo en adolescentes.

Un estudio publicado en la revista Gut realizado por investigadores en Reino Unido, ha desvelado que la ingesta diaria de refrescos, puede duplicar las probabilidades de padecer cáncer de colon.

Anuncio Patrocinado

El cáncer de colón es el tumor más diagnosticado en el mundo y la segunda causa de muerte, y en concreto, afecta a uno de cada 15 hombres y una de cada 18 mujeres a lo largo de su vida. Asimismo, cabe destacar que el 90% de las personas con cáncer de colon tienen más de 50 años. Incluso, a fines de diciembre, esta enfermedad que la padecía el astro del fútbol brasileño, Pelé, provocó su deceso.

Los científicos alertaron de que, por el momento, se trata de una posible relación pues no existen evidencias definitivas y aún han de realizarse más experimentos. En concreto, detectaron un aumento del 18% en el riesgo de sufrir cualquier tipo de cáncer en las personas que, como media diaria, consumieron 200 mililitros de una bebida azucarada -aquellas que contienen más del 5% de azúcar- o un zumo puro de fruta.

“La relación no es directa, sino que más bien las bebidas azucaradas suprimen la sensación de saciedad, promoviendo una ingesta calórica excesiva, e inician una respuesta glicémica rápida en nuestro organismo, lo cual a largo plazo puede inducir resistencia a la insulina, inflamación a nivel de organismo, obesidad y diabetes tipo 2, y todos estos son factores de riesgo del cáncer de colon. Además, la fructosa, que es un componente de muchas bebidas azucaradas, tendría efectos metabólicos adversos que incluyen un aumento en la permeabilidad intestinal, lo cual también promueve el desarrollo de cáncer colorrectal”, indica el nutricionista y coordinador académico de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O’Higgins, Juan Pablo Espejo.

Bebidas energéticas

El consumo de las llamadas bebidas energéticas en nuestro país, ha ido en aumento

desde su aparición. El promedio de consumo aumentó nueve veces entre 2010 a 2020, pasando de 0,4 a 3,6 litros mensuales per cápita, especialmente en jóvenes en período universitario.

Pero lo que la mayoría de las personas no sabe es que detrás de ese ofrecimiento de más “energía”, hay riesgos para la salud que se derivan de su consumo.

“No se recomienda el consumo de bebidas energéticas, porque una lata de medio litro de bebida energética contiene entre 50 y 60 gramos de azúcares añadidos, lo cual excede la cantidad de azúcar recomendada para un día entero”, apunta Juan Pablo Espejo.

El consumo de bebidas energéticas crece, pero el impacto del uso excesivo y crónico de tales productos en el sistema cardiovascular sigue siendo poco conocido.

Incluso si se consumen en sus versiones sin azúcar, las bebidas energéticas tienen muchos peligros potenciales; uno de sus componentes es la cafeína, la cual puede generar alteraciones en el ritmo de nuestro corazón, aumentar la frecuencia cardiaca y la presión arterial, ansiedad, insomnio, problemas digestivos y deshidratación. La guaraná, que también está presente en las bebidas energéticas, contiene cafeína, así que esto aumenta aún más su contenido total”, finalizó Espejo.

y tú, ¿qué opinas?