

Bebidas endulzadas y su relación con el sobrepeso y obesidad en México

Salmerón Campos, Rosa María

2022-02-06

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5499>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Bebidas endulzadas y su relación con el sobrepeso y obesidad en México

Rosa María Salmerón Campos

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202202060524511764>

Publicado en Síntesis, el 06 de febrero de 2022. Disponible en:

Las bebidas endulzadas son aquellas que se caracterizan por tener azúcares añadidos, usualmente refinados, alta densidad energética y bajo aporte de fibra dietética. En esa definición no solamente hay que considerar a los refrescos; de acuerdo con la “Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19” (ENSANUT 2020), dentro del grupo de las bebidas endulzadas también se encuentran: aguas de fruta natural con azúcar, atole de maíz con agua, bebidas o aguas de sabor industrializadas con azúcar, café con azúcar agregada (con o sin leche), jugos naturales con azúcar, néctares de frutas o pulpa de frutas industrializados con azúcar, té con azúcar agregada, bebida láctea con lactobacilos, atole de maíz con leche, leche con azúcar o chocolate agregados, leche preparada de sabor (chocolate u otro), yogurt para beber entero con fruta. Dicho grupo está referido como “no recomendable para consumo cotidiano”.

Como se puede observar en la lista, hay bebidas como el café, té, agua de frutas o leche, que por sí solas o en su versión “natural” no contienen azúcar, sin embargo,

cada individuo por sí mismo les puede agregar azúcar, ya sea en forma de azúcar blanca o azúcar morena, piloncillo o panela, miel, chocolate en polvo (u otro saborizante); bien por costumbre o por gusto y quizá hasta por falta de conocimiento, en el sentido de que, al agregar el endulzante, la está convirtiendo en una bebida no recomendable para consumo cotidiano.

En México, la prevalencia de sobrepeso más obesidad en preescolares (menores de 5 años) es de 8.4%; en niñas y niños de 5 a 11 años el sobrepeso está presente en el 19.6% y la obesidad en el 18.6%; en adolescentes, el sobrepeso representa el 26.8% y la obesidad el 17%; en población adulta, la prevalencia de sobrepeso es de 38.1% y la de obesidad 36%.

El consumo de las bebidas endulzadas está relacionado con las cifras mencionadas anteriormente, y también con enfermedades metabólicas como la diabetes, y enfermedades cardiovasculares.

Según datos de expertos del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), en México el consumo anual per cápita de este tipo de bebidas es de 163 litros y estas son responsables de más de 24 000 muertes cada año.

¿Cómo es el consumo de bebidas endulzadas por los diferentes grupos de edad en nuestro país? La ENSANUT 2020 reportó que el consumo de las bebidas

mencionadas se llevó a cabo por: 85.7% de preescolares (menores de 5 años), 90.9% de escolares (5 a 11 años), 90.7% de adolescentes (12 a 19 años) y 86.7% de adultos (20 años y más). Cifras alarmantes si se tienen en cuenta las grandes desventajas que conlleva su consumo y también que, los porcentajes que se reportaron para alimentos como frutas o verduras, se encuentran solamente en alrededor del 50% en todos los grupos etarios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en el 2015 una guía sobre la ingesta de azúcares para adultos y niños, en la que recomienda una ingesta reducida de azúcar a lo largo de las etapas de la vida; que tanto en niños como adultos la ingesta de azúcar sea menor del 10% de la ingesta total de energía; incluso sugiere llevar el porcentaje a menos del 5%.

Se estima que la ingesta de una porción de 250 ml (una taza) de bebida endulzada incluye aproximadamente 26.8 gramos de azúcar (cerca de dos cucharadas soperas), con lo cual se cubre el 53.6% del máximo de azúcares diario para un adulto, según las cifras establecidas por la OMS. Siendo realistas, es probable que cuando se da el consumo de este tipo de bebidas se rebasen los 250 ml, lo que implica que también se estaría excediendo el máximo de azúcares diarios recomendados.

En función de lo anterior, hay que tener en cuenta que no solo los refrescos son bebidas endulzadas o azucaradas; también otras bebidas industrializadas lo son. De igual forma, nosotros mismos podemos estar creando las bebidas endulzadas al añadirles azúcar en cualquiera de sus formas. Ninguna de esas bebidas es recomendable para el consumo cotidiano ya que repercuten negativamente en la salud de las personas, poniéndolas en riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, entre otras enfermedades y, si ya las padecen, las pone en riesgo de agravarlas y/o desarrollar otras más. Seamos conscientes de aquello que consumimos y optemos por las versiones más saludables tanto de alimentos como de bebidas.