

Las bebidas azucaradas impulsan el aumento de enfermedades crónicas en el mundo y Argentina está entre los países más afectados

08/01/2025

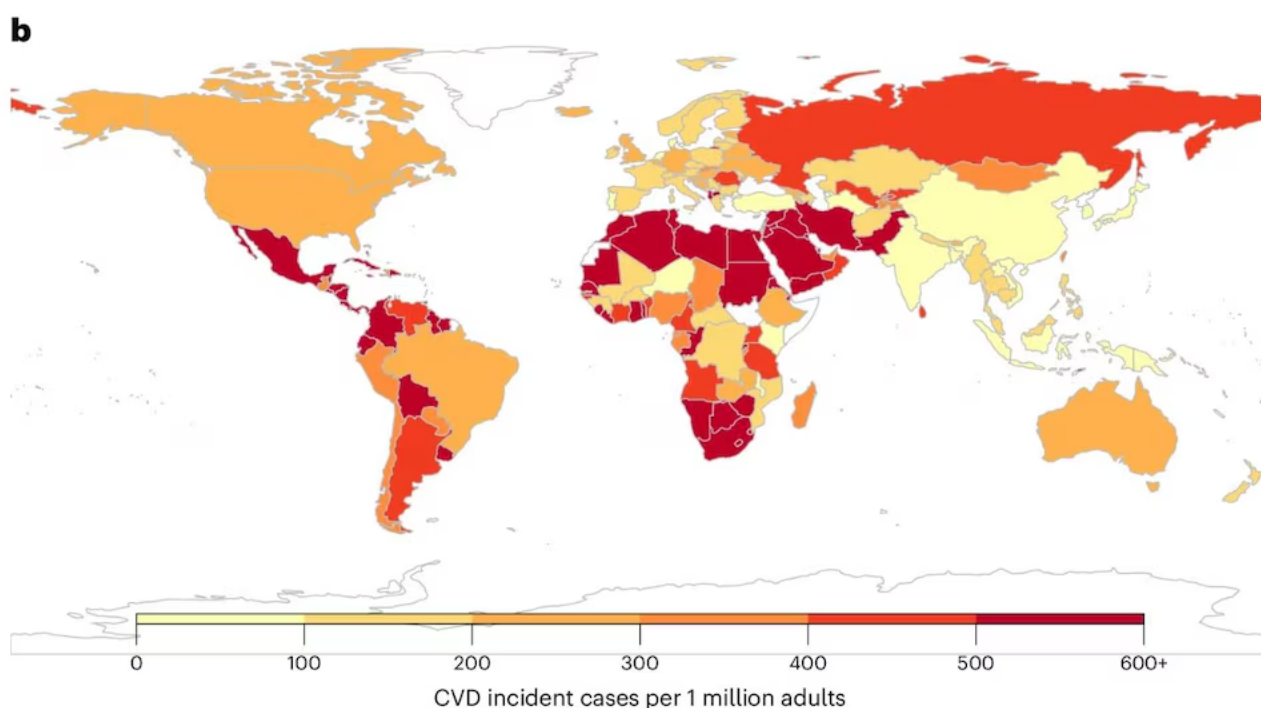


Cada año, se diagnostican **2.2 millones de nuevos casos de diabetes tipo 2** y **1.2 millones de enfermedades cardiovasculares** en todo el mundo, relacionadas con el consumo de bebidas azucaradas, “lo que representa el 9,8% y el 3,1%, respectivamente, de todos los incidentes” registrados a nivel mundial. En América Latina y el Caribe, en tanto, estos productos “causaron más de 1 de cada 10 nuevos casos de ECV”.

Estas cifras se desprenden de una reciente investigación, publicada en ***Nature Medicine*** y realizada por expertos de la Escuela Friedman de Ciencias y Políticas de la Nutrición de la **Universidad Tufts** (Estados Unidos), en la cual se

analizaron datos de **184 países** para **cuantificar la carga de estas afecciones atribuible a las bebidas azucaradas**.

De acuerdo con los datos proporcionados por la investigación, dos naciones de América Latina se ubican en el grupo de los más afectados. Así, el estudio menciona que “entre los 30 países más poblados, el mayor aumento a lo largo del tiempo en nuevos casos de diabetes tipo 2 atribuibles a bebidas azucaradas por cada millón de adultos se registró en Colombia, con 793 casos más, seguido de Estados Unidos 671, Argentina con 544 casos más; Myanmar, 522 y Tailandia, 512”.



De acuerdo con este trabajo, existe una **conexión directa entre el consumo de bebidas azucaradas y el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles**, como la diabetes y los problemas cardíacos, **dos de las principales causas de muerte a nivel global**, con **al menos 19 millones de muertes por patologías cardiovasculares y más de 2 millones por diabetes** (incluidos los fallecimientos por nefropatía diabética), según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**

Basado en información detallada de la base **Global Dietary Database**, la investigación ofrece un panorama actualizado

sobre cómo estos productos impactan la salud mundial, con un **énfasis en regiones vulnerables** y de ingresos bajos y medios.

El impacto global de las bebidas azucaradas en la salud



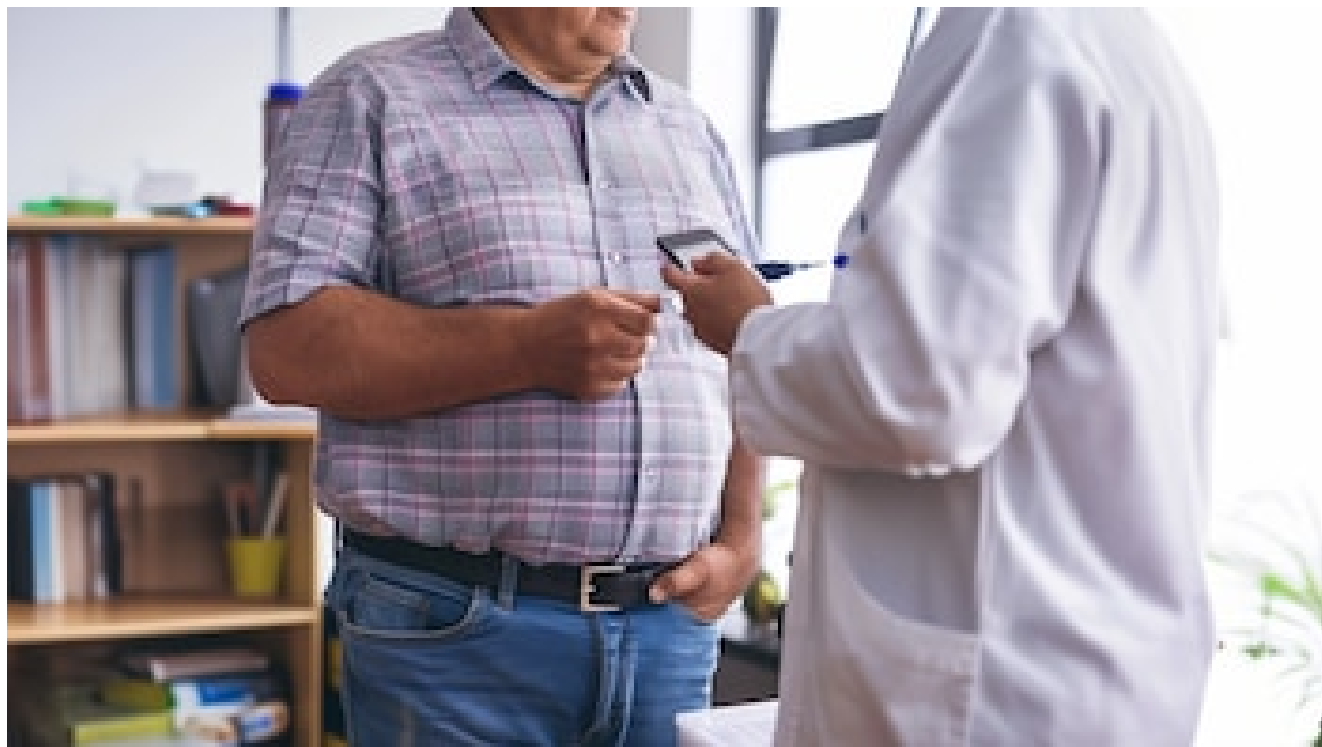
Las bebidas azucaradas han reemplazado opciones alimentarias tradicionales en muchos hogares de América Latina, contribuyendo al crecimiento de enfermedades metabólicas en los últimos años. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Según el estudio, **América Latina y el Caribe** destacan como una de las regiones más afectadas por el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud. **En 2020**, se estimó que en esta región hubieron **1263 nuevos casos por cada millón de personas** debido a la diabetes tipo 2 atribuible a las bebidas azucaradas, lo que representa el **24,4%** de todos los nuevos casos de esta patología en todo el globo.

De acuerdo con el estudio, **“la incidencia de enfermedades cardiovasculares atribuibles a las bebidas azucaradas varió de 815 casos nuevos por cada millón en Oriente Medio y el norte**

de África a 46,8 casos nuevos por cada millón en el Sudeste y Este de Asia”.

En América Latina, “**las bebidas azucaradas son responsables de más de un 10% de los nuevos casos de enfermedades cardiovasculares**, con una tasa de 11,3% de todos los casos de ECV atribuibles a estas bebidas, lo que contrasta con las proporciones mucho más bajas en otras regiones del mundo, como el sur de Asia, donde solo representa 0,6%”



Las enfermedades metabólicas, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, son dos de las principales causas de muerte globalmente, y su incidencia sigue creciendo debido al consumo de bebidas azucaradas. (Imagen Ilustrativa Infobae)

La combinación de un alto consumo per cápita y el acceso desigual a servicios de salud crea un escenario crítico que sigue agravándose con el tiempo. En ese sentido, el trabajo destaca a **Colombia** como uno de los países con mayor carga vinculada a estas bebidas, con más del **48% de los nuevos diagnósticos de diabetes** y un **23% de ECV** atribuibles a su consumo, lo que convierte al país en uno de los casos más extremos de la región.

En México, por su parte, la situación también es alarmante, con cerca del **30% de los casos nuevos** de diabetes relacionados con el consumo de estas bebidas, mientras que las enfermedades cardiovasculares atribuidas a estas sustancias alcanzan el **13.5%**.

El impacto de estas bebidas afecta con mayor intensidad a los hombres y a los adultos jóvenes, **siendo que** estos grupos presentan un consumo más alto que las mujeres y los adultos mayores. Además, se observan **diferencias notables entre áreas urbanas y rurales**: en las ciudades, el acceso y la promoción masiva de estos productos aumentan el consumo, mientras que en las zonas rurales, la dependencia de bebidas comerciales surge como una alternativa a la falta de agua potable.



En las ciudades de América Latina, el acceso a bebidas azucaradas y su promoción masiva han aumentado el consumo, lo que contribuye a un alza en los casos de diabetes y enfermedades cardíacas. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Por otro lado, las tendencias en el consumo y las patologías relacionadas con ellas mostraron **variaciones significativas en las últimas tres décadas**. En África subsahariana, según se desprende del trabajo, el porcentaje de casos de diabetes

atribuibles a las bebidas azucaradas creció en **8.8 puntos porcentuales entre 1990 y 2020**, mientras que América Latina y el Caribe reportaron una leve disminución, aunque con cifras que aún superan las de otras regiones.

Este crecimiento en África refleja la transición hacia dietas con mayor presencia de alimentos y bebidas procesados, especialmente en entornos urbanos. A pesar de las diferencias regionales, los autores del estudio insisten en la urgencia de abordar este problema desde una perspectiva global.

“Necesitamos intervenciones urgentes basadas en evidencia para reducir el consumo de bebidas azucaradas globalmente antes de que más vidas se acorten por sus efectos en la diabetes y las enfermedades cardíacas”, señaló Laura Lara-Castor, autora principal del trabajo.

El daño metabólico causado por las bebidas azucaradas



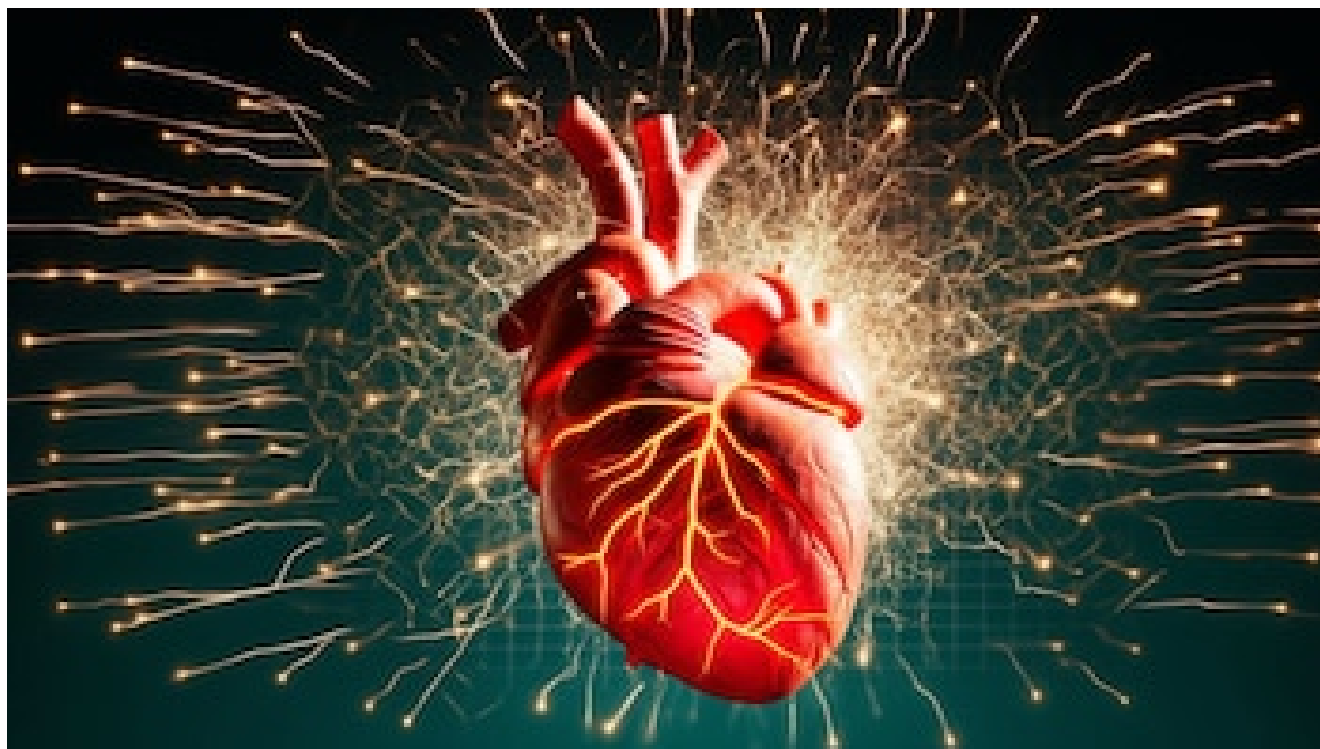
El consumo de bebidas azucaradas está vinculado al aumento de casos de diabetes tipo 2, una enfermedad crónica que afecta a

millones de personas cada año, especialmente en América Latina y regiones vulnerables.(Imagen Ilustrativa Infobae)

El consumo regular de bebidas azucaradas afecta directamente los mecanismos metabólicos del cuerpo, ya que contienen azúcares de rápida absorción y provocan un aumento inmediato en los niveles de glucosa en sangre, lo que sobrecarga el páncreas al estimular la liberación de insulina.

Según el estudio, “estas bebidas no solo contribuyen al aumento de peso, sino que también generan resistencia a la insulina, un factor clave en el desarrollo de la diabetes tipo 2”. Este proceso, observado en personas de todas las edades, tiene consecuencias especialmente graves entre los jóvenes, cuyo consumo es notablemente alto en muchas regiones.

La ingesta excesiva de azúcares simples también influye en la **acumulación de grasa visceral**, que afecta órganos como el hígado y el corazón. Sobre este aspecto, un estudio sueco previo, publicado en [*Frontiers in Public Health*](#), advirtió sobre los riesgos metabólicos que estas bebidas representan, especialmente en regiones donde su consumo es elevado.



Las enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión y la

aterosclerosis, están asociadas al consumo prolongado de bebidas azucaradas, que activan vías inflamatorias y aumentan el riesgo de eventos cardíacos. (Imagen Ilustrativa Infobae)

De acuerdo al trabajo, “los azúcares líquidos presentes en las bebidas azucaradas generalmente proporcionan menos saciedad que las formas sólidas, lo que podría llevar a un consumo excesivo y a una mayor acumulación de grasa en áreas críticas como la región abdominal”.

En **América Latina**, el impacto metabólico se vincula con patrones culturales que promueven el consumo cotidiano de estas bebidas. En países como **México** y **Colombia**, donde el porcentaje de afecciones relacionadas con estas es significativamente alto, su consumo representa una parte central de la dieta diaria en muchos sectores.

Lo cierto es que el impacto metabólico de estas bebidas no se limita a la diabetes. Las enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión y la aterosclerosis, se asocian directamente con el consumo prolongado de productos azucarados.



Las bebidas azucaradas contienen azúcares de rápida absorción, que provocan sobrecarga metabólica y contribuyen al desarrollo

de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares. (Imagen Ilustrativa Infobae)

De acuerdo los investigadores, “el exceso de azúcares simples activa vías inflamatorias que aceleran el daño vascular y aumentan el riesgo de eventos cardíacos como infartos o accidentes cerebrovasculares”. Impacto que se ve agravado por la falta de actividad física y la coexistencia de otros factores, como la obesidad.

En tanto, en el caso de África y Asia, aunque el consumo per cápita es menor que en otras regiones, los cambios en los patrones alimentarios han incrementado los casos de condiciones metabólicas vinculadas a las bebidas azucaradas.

“La transición hacia una dieta basada en productos procesados no solo afecta la salud metabólica, sino que también contribuye a un aumento en la incidencia de enfermedades crónicas entre las poblaciones más jóvenes”, aseguran los investigadores en el trabajo.



En América Latina, el impacto de las bebidas azucaradas afecta a personas de todas las edades, con un consumo especialmente

alto entre los jóvenes, lo que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas a temprana edad. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Factores sociales y patrones de consumo en regiones vulnerables

El impacto de las bebidas azucaradas no se limita a los efectos metabólicos, ya que los patrones de consumo en las regiones más afectadas reflejan influencias culturales, económicas y sociales.

Según el estudio, “las estrategias de comercialización en países de ingresos bajos y medios establecieron una relación entre estas bebidas y la modernidad, lo que favoreció un consumo que supera las capacidades de prevención y tratamiento en estas comunidades”. Este fenómeno resulta especialmente perjudicial en sectores con menos acceso a servicios de salud, donde las enfermedades metabólicas no cuentan con un control adecuado.



Las investigaciones recientes resaltan cómo el consumo de bebidas azucaradas contribuye a enfermedades cardiovasculares, que son una de las principales causas de muerte a nivel global

según la OMS. (Imagen ilustrativa Infobae)

En América Latina, las bebidas azucaradas desplazaron opciones alimentarias tradicionales en los últimos años. Este cambio, impulsado por la industrialización, favoreció un incremento sostenido en los diagnósticos de enfermedades metabólicas, con mayores niveles en **hombres jóvenes y adultos de ingresos medios**.

Según los investigadores, “la dependencia de productos procesados y bebidas azucaradas no solo amplifica los riesgos metabólicos, sino que refuerza las desigualdades entre regiones rurales y urbanas”.

Esto sucede en África subsahariana, donde las diferencias entre áreas rurales y urbanas son marcadas. Según el comunicado de prensa de la Universidad Tufts, “en áreas donde el agua potable no es segura, las bebidas comerciales actúan como una alternativa predominante, aunque tengan consecuencias negativas para la salud metabólica”.



El exceso de bebidas azucaradas aumenta el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares, agravando condiciones como la hipertensión y el daño vascular en

poblaciones vulnerables. (Imagen Ilustrativa Infobae)

En Asia, en tanto, el consumo general de estas bebidas resulta menor en comparación con otras regiones, aunque países como Tailandia y Filipinas evidenciaron un crecimiento notable en los últimos años.

Asimismo, en Europa y América del Norte, los datos indican una estabilización en el consumo de bebidas azucaradas en algunos sectores, especialmente entre adultos mayores. Sin embargo, las consecuencias de décadas de consumo persisten en comunidades vulnerables.

“Aunque el consumo en ciertos sectores disminuyó, las consecuencias para la salud siguen impactando a comunidades históricamente afectadas”, afirmaron los autores del informe.

Fuente: Infobae