Riesgo creciente de infarto, cáncer y muerte prematura por bebidas gaseos

La Dra. Mathilde Touvier y 18 científicos más de la institución francesa de investigación Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) demostraron mediante un estudio con 103.000 participantes...

La Dra. Mathilde Touvier y 18 científicos más de la institución francesa de investigación Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) demostraron mediante un estudio con 103.000 participantes que las bebidas de dieta pueden causar un daño inmense a la salud. La revista especializada "British Medical Journal" publicó los resultados del estudio en mayo de 2022. Se observaron durante doce años completos los hábitos alimenticios de los participantes del estudio de Francia y se compararon con los hallazgos médicos.

"La Coca-Cola de dieta es tan poco saludable como la Coca-Cola 'normal', quizás incluso más dañina." Así lo escriben los médicos en su estudio. Especialmente el riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares aumenta significativamente si se consumen regularmente bebidas refrescantes con los tres edulcorantes de reemplazo Aspartamo, Sucralosa o Acesulfamo-K. Cuanto más se beba, mayor será el riesgo de morir prematuramente. Para ser precisos: aquellos que consumieron regularmente grandes cantidades de edulcorantes tenían una tasa de enfermedades cardíacas de 346 por 100.000. Esto es 10 % más alto que la tasa promedio de 314 por 100.000 para quienes no utilizan edulcorantes en lugar de azúcar. El riesgo de accidente cerebrovascular fue 30 % más alto entre los fanáticos de los edulcorantes.

El mayor riesgo de mortalidad solo se observó en los participantes del estudio que consumían edulcorantes artificiales.

Si ahora te preguntas cuándo hablan los investigadores de "mucho" edulcorante: según la Dra. Mathilde Touvier, autora principal del estudio, un consumo promedio de aproximadamente 77,6 miligramos de edulcorante es "mucho". Quien consuma menos de 7,5 miligramos al día consume "poco". Para comparar: una bebida gaseosa de una lata de 330 mililitros contiene aproximadamente 140 miligramos de edulcorante. La selección de edulcorantes artificiales es prácticamente ilimitada. A nivel mundial, los edulcorantes químicos generan aproximadamente 7.200 millones de dólares estadounidenses en ventas anuales. Tendencia creciente. Para 2028, se espera que las ventas alcancen aproximadamente 9.700 millones de dólares estadounidenses.

Los investigadores también demostraron que los edulcorantes artificiales aumentan el riesgo de cáncer en promedio hasta un 13 %. Teniendo en cuenta que cada vez más productos en el supermercado apuestan por la reducción de azúcar mediante edulcorantes, estas cifras son alarmantes. En general, los autores del estudio recomiendan reducir el consumo de alimentos dulces, ya sea con azúcar de caña real o edulcorantes.

Ver también el artículo: "Desde el principio, no hay evidencia de que los edulcorantes artificiales prevengan el aumento de peso."

Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study
https://journals.plos.org/plosmedicine/article/comments?id=10.1371/journal.pmed.1003950

It's good.
to be truu.