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

La Dra. Mathilde Touvier y 18 científicos más del instituto francés de investigación Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) demostraron en un estudio con 103.000 participantes...

La Dra. Mathilde Touvier y 18 científicos más del instituto francés de investigación Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) demostraron en un estudio con 103.000 participantes que las Colas de dieta pueden causar daños enormes a la salud. La revista especializada "British Medical Journal" publicó los resultados del estudio en mayo de 2022. Los hábitos alimenticios de los participantes del estudio de Francia fueron observados durante doce años completos y comparados con los hallazgos médicos.

"La Cola de dieta es tan poco saludable como la Cola 'normal', quizás incluso más dañina." Así lo escriben los médicos en su estudio. Especialmente el riesgo de enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales aumenta significativamente cuando se consumen regularmente bebidas refrescantes con los tres sustitutos de azúcar aspartamo, sucralosa o acesulfamo-K. Cuanto más se beba, mayor es el riesgo de morir prematuramente. Para ser precisos: Aquellos que consumieron regularmente grandes cantidades de edulcorantes tenían una tasa de enfermedad cardíaca de 346 por 100.000. Esto es diez por ciento más alto que la tasa promedio de 314 por 100.000 para quienes no usan edulcorantes en lugar de azúcar. El riesgo de accidente cerebrovascular era 30 % más alto en los fanáticos del edulcorante.

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

Si ahora te preguntas cuándo los investigadores hablan 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 en una lata de 330 mililitros contiene aproximadamente 140 miligramos de edulcorante. La selección de edulcorantes artificiales es prácticamente ilimitada. Mundialmente, los edulcorantes químicos generan aproximadamente 7,2 mil millones de dólares estadounidenses en ventas anuales. La tendencia va en aumento. Se espera que las ventas aumenten a 9,7 mil millones de dólares estadounidenses para 2028.

Los investigadores también demostraron que los edulcorantes artificiales aumentan el riesgo de cáncer en promedio hasta un 13 %. Dado 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 dulces, ya sea con azúcar de caña real o con edulcorantes.

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

Edulcorantes artificiales y riesgo de cáncer: Resultados del estudio de cohorte poblacional NutriNet-Santé
https://journals.plos.org/plosmedicine/article/comments?id=10.1371/journal.pmed.1003950

It's good.
to be truu.