

(#91) . BEBIDAS AZUCARADAS Y RIESGO DE FALLO CARDÍACO

[REVISIÓN DE ARTÍCULO] La prevalencia de fallo cardíaco en Estados Unidos es de 5.8 millones, y crece en los últimos años, siendo más común en hombres y en personas mayores. **Las bebidas azucaradas se han asociado con cambios en la presión sanguínea, las concentraciones de glucosa, insulina y peso.**

Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de hipertensión, síndrome metabólico, diabetes, enfermedad coronaria e infarto. Un fallo cardíaco ocurre cuando el corazón no puede bombear sangre adecuadamente. No es sinónimo de muerte, pero sí que es una enfermedad grave. El objetivo del estudio es analizar la asociación de esta enfermedad con el consumo de bebidas azucaradas en una cohorte de población.

Metodología

Los participantes pertenecían a la cohorte de hombres suecos establecida entre 1997 y 1998, todos nacidos entre 1918 y 1952, que completaron un cuestionario sobre diversos hábitos, como dieta, actividad física, estilo de vida, tabaquismo, consumo de alcohol y datos antropométricos. Un total de 48850 hombres respondieron a la encuesta. Después de emplear diferentes criterios de exclusión (cáncer, infartos, etc.), **la población final resultó en 42400 individuos.**

El cuestionario que tenían que rellenar (fue en 1997) se refería al consumo de 96 tipos de comida y bebida durante el año anterior. Se preguntó asimismo y de manera específica por el consumo de bebidas azucaradas (sodas-refrescos y zumos con azúcar añadido).

Después se contabilizaron las hospitalizaciones por fallo cardíaco a partir del 1 de enero de 1998 hasta el 31 de

diciembre de 2010.

Resultados

1. Desde el punto de vista descriptivo existe una **asociación negativa entre el nivel de educación y el consumo de bebidas azucaradas**; los que tienen un nivel más bajo consumen más que los de nivel alto.
2. **El consumo de 2 o más unidades de bebida azucarada por día está asociado con el riesgo de fallo cardíaco: HR=1.23 ; IC 95% (1.12 , 1.35)**. Cuando se realizó un análisis de sensibilidad y se descartó a los individuos con diabetes los resultados fueron casi idénticos. **El riesgo de fallo cardíaco de ese grupo de altos consumidores se estima en un 23%** con respecto a los no consumidores de bebidas azucaradas.
3. **Beber entre 1 y 2 vasos de bebida bordea la significación estadística al 95%: HR=1.09 ; IC 95% (0.99, 1.20)**.
4. **La supervivencia de las personas que no tuvieron fallo cardíaco fue superior en el grupo en el que no consumían bebidas azucaradas con respecto al que consumían 2 o más unidades por día.**

Implicaciones

El consumo de dos unidades de bebidas azucaradas al día (el equivalente a dos vasos) incrementa un 23% el riesgo de sufrir un fallo cardíaco en hombres con respecto a no consumir ningún tipo de bebida similar. Hay indicios de que consumir entre 1 y 2 vasos diarios incrementa también el riesgo.

Claramente se hace preciso una mayor concienciación con respecto a este tema y una mayor regulación. La concienciación es importante porque los estratos con menor nivel educativo son precisamente los que más consumen este tipo de bebidas.

Limitaciones

Es un buen artículo, que realiza diferentes análisis de sensibilidad para dar robustez a los resultados, y que incluso implementa un procedimiento de validación del cuestionario sobre hábitos de vida y alimentación. Aunque obviamente pueda existir error de medida, ese error lo que hace es mitigar el tamaño del efecto de la asociación. Es decir, como esa asociación es significativa, si no existiera error de medida probablemente sería aún más elevada.

Ahora bien, en este tipo de investigaciones sobre el azúcar quedan muchas incógnitas en el aire. Por ejemplo, **en este artículo no se ha tenido en cuenta el consumo de los azúcares añadidos de productos lácteos o cereales, algo que podría condicionar los resultados.**

Rahma, I., Wolk, A. & Larsson, S. C. (2015). The relationship between sweetened beverage consumption and risk of heart failure in men. Heart, doi:10.1136/heartjnl-2015-307542.

Indicadores de calidad de la revista*

JCR Impact Factor (2014): **5.59**

SJR Impact Factor (2014): **2.71**

** Es simplemente un indicador aproximado para valorar la calidad de la publicación*