

## El nuevo 'enemigo público número uno' también causa cáncer

[alimento.elconfidencial.com/bienestar/2020-05-29/bebidas-azucaradas-evidencias-elevan-riesgo-cancer\\_2119643/](https://alimento.elconfidencial.com/bienestar/2020-05-29/bebidas-azucaradas-evidencias-elevan-riesgo-cancer_2119643/)



Se las considera la nueva maldición de las sociedades desarrolladas y prueba de ello son las iniciativas llevadas a cabo por distintos gobiernos en contra de ellas. Las bebidas azucaradas han sido declaradas enemigo público, junto con otros ya conocidos, como las grasas saturadas.

La propia OMS, en su documento 'Medidas fiscales para la dieta y prevención de enfermedades no transmisibles', recomienda a los países cargar con impuestos a las bebidas industriales con altos niveles de azúcar. Y parece que sobran motivos: un nuevo estudio se suma a la evidencia científica anterior que las relaciona con un **mayor riesgo de cáncer**.

Pero no solo, recientemente una investigación publicada en 'Circulation', de investigadores de la Escuela Chan de Salud Pública de Harvard, las volvió a poner contra la pared. El ensayo a largo plazo fue llevado a cabo **con los datos de 80.647 mujeres** que participaron en el 'Estudio de salud de enfermeras (1980-2014)' y de 37.716 hombres en el 'Estudio de seguimiento de profesionales de la salud (1986-2014)'.

Los resultados, tras controlar otros factores de la dieta, así como la actividad física y el índice de masa corporal, constataron que los **refrescos** y las bebidas isotónicas se asocian a un **mayor riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular**.

"Está comprobada, bajo mi punto de vista, la relación de su consumo con una mayor prevalencia de varios tipos de cáncer"

Se suman a estas conclusiones las declaraciones de la propia **Asociación Americana del Corazón**: "Anualmente, las bebidas endulzadas con azúcar pueden estar relacionadas con unas 180.000 muertes en todo el mundo. Los países del Caribe/América Latina presentaron una de las **tasas de mortalidad más altas** de diabetes debido a su consumo. Numerosos estudios indican que una mayor ingesta de las mismas conduce a un **mayor riesgo de aumento de peso** y también al desarrollo de la diabetes tipo 2, de enfermedades del corazón, síndrome metabólico, hipertensión y gota", tal y como recoge un documento de la Comisión de Salud Pública de Boston.



## Las pruebas españolas

El año pasado llegaba **otro varapalo** para los refrescos. La revista 'European Journal of Nutrition' se hacía eco de una investigación española que asocia significativamente la ingesta regular de refrescos azucarados con un mayor riesgo de desarrollar en el futuro un **cáncer de mama invasivo** en mujeres posmenopáusicas.

Realizado en el marco del Proyecto SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) por el grupo de investigación **Ciberobn de Medicina Preventiva-Navarra**, valoró a más de 10.000 mujeres (de media de edad de 33 años) a las que se les realizó un seguimiento durante una

media de 9,9 años. Durante el mismo se confirmaron **100 casos de tumor de mama**.

Entre las mujeres posmenopáusicas que consumían refrescos azucarados de forma regular, se observó una incidencia significativamente mayor de cáncer de mama en comparación con aquellas que no los ingerían o que lo hacían de forma ocasional. Asimismo, no se halló relación en las mujeres premenopáusicas. No obstante, los autores advierten de que **es necesario realizar estudios longitudinales más amplios** para apoyar esta conclusión.

Nos encontramos con una publicación, recogida en el 'British Medical Journal', que vuelve a asociar las bebidas azucaradas con mayor riesgo de cáncer.

En declaraciones a Alimento, el doctor **Domingo Carrera**, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), reconoce: "Me parece un estudio interesante y a tener en cuenta, ya que **redunda en la conclusión de otros trabajos** previos que relacionan el consumo de bebidas azucaradas y cáncer. Todavía hay que investigar más para llegar a la causa intrínseca de esta relación, pero todos las investigaciones en esta línea que se vienen realizando en los últimos años apuntan a esta dirección, lo cual nos **hace sospechar** que haya buena parte de verdad en ello".

Además, insiste, "ya **está comprobada**, bajo mi punto de vista, la relación entre consumo excesivo de bebidas azucaradas y obesidad, y por otro lado, también está la asociación entre esta enfermedad y una mayor incidencia y prevalencia de diferentes tipos de cáncer".

## Las nuevas evidencias

---

El trabajo, liderado por Mathilde Touvier, directora del equipo de Investigación Nutricional del Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica de la **Universidad de París**, se propuso evaluar las asociaciones entre el consumo de bebidas azucaradas (bebidas azucaradas y jugos de fruta 100%), bebidas endulzadas artificialmente y riesgo de cáncer en general, así como el de mama, **próstata** y colorrectal.

Sus hallazgos se basan en **101.257 adultos franceses sanos** (21% hombres, 79% mujeres) con una media de edad de 42 años en el momento de inclusión en el estudio de cohorte NutriNet-Santé.

Los participantes completaron al menos dos cuestionarios dietéticos diseñados para medir la ingesta habitual de **3.300 artículos diferentes de alimentos y bebidas**, y fueron seguidos durante un máximo de 9 años (2009-2018).

Se calculó el **consumo diario de bebidas azucaradas** (refrescos y zumos de frutas 100%), así como bebidas endulzadas artificialmente, y los **primeros casos de cáncer** reportados por los participantes que fueron validados por registros médicos y vinculados a las bases de datos nacionales de seguros de salud.

Se tuvieron en cuenta varios factores de riesgo conocidos para el cáncer, como la **edad**, el sexo, el nivel educativo, los antecedentes familiares de cáncer, si existía o no adicción al tabaco y los niveles de **actividad física**.

El consumo diario promedio de bebidas azucaradas fue mayor en los hombres que en las mujeres (90,3 ml y 74,6 ml, respectivamente). Durante el seguimiento, se diagnosticaron y validaron 2.193 primeros casos de cáncer (693 de mama, 291 de próstata y 166 colorrectales). **La edad media al diagnóstico de cáncer fue de 59 años.**

Los resultados muestran que un incremento de 100 ml por día en el consumo de bebidas azucaradas se asoció con **un aumento del 18% en el riesgo de cáncer en general** y un aumento del 22% en el de mama. Cuando el grupo de bebidas azucaradas se dividió en zumos de frutas y otras bebidas azucaradas, el consumo de ambos tipos se asoció con mas probabilidades de enfermedad oncológica en general. No se encontró asociación para los cánceres de próstata y colorrectal, pero el número de casos fue más limitado para estos tumores.

En contraste, el consumo de **bebidas endulzadas artificialmente no se relacionó** con un mayor riesgo de enfermedad oncológica, pero los autores advierten que es necesario tener cuidado al interpretar este hallazgo debido a un nivel de consumo relativamente bajo en esta muestra.



## La posible clave: la grasa visceral

Las posibles explicaciones de estos resultados incluyen el efecto del azúcar contenido en las bebidas azucaradas sobre la grasa visceral (almacenada alrededor de órganos vitales como el hígado y el páncreas), los niveles de azúcar en la sangre y los **marcadores inflamatorios**, todos ellos relacionados con un mayor riesgo de cáncer. Añaden que otros **compuestos químicos**, como los aditivos, también pueden jugar un papel.

Este es un estudio observacional, por lo que **no se puede establecer la causa**, y los autores dicen que no pueden descartar “una clasificación errónea de las bebidas o garantizar la detección de cada nuevo caso de cáncer”. Sin embargo, la muestra fue amplia y pudieron ajustarse a una amplia gama de factores potencialmente influyentes. Es más, los resultados se mantuvieron prácticamente sin cambios después de **pruebas adicionales**, lo que sugiere que los hallazgos resisten los sesgos potenciales.

Los autores reconocen que “estos resultados **necesitan replicación** en otros estudios a gran escala. Los datos respaldan la relevancia de las recomendaciones nutricionales existentes para limitar el consumo de bebidas azucaradas, incluido los zumos de frutas, así como **acciones políticas**, como impuestos y restricciones de comercialización dirigidas a los refrescos, que podrían contribuir potencialmente a la reducción de la incidencia de cáncer”.

El doctor Carrera recuerda que “existen otros estudios previos que relacionan mayor incidencia de cáncer y refrescos azucarados. Y ya van existiendo muchos estudios que relacionan obesidad o aumento de grasa visceral y mayor incidencia de **enfermedad oncológica**. Ya se han vinculado en mayor o menor medida obesidad y hasta 30 tipos de cáncer diferentes”.

Todo ello se suma a las “numerosas investigaciones que asocian su elevada ingesta con el aumento de peso y de grasa corporal de depósito o grasa visceral. La cantidad de azúcar refinado que le ponen a estos refrescos es tan elevada que su consumo aumenta mucho nuestra ingesta calórica diaria, excediendo las calorías que quemamos y acumulándose **en forma de grasa de depósito**, la cual favorece un proceso inflamatorio interno y aumento de peso”, subraya.

"Con factores de riesgo o herencia genética de cáncer hay que optar por dejarlas totalmente o por el consumo esporádico"

También hay evidencias “probadas de la capacidad que tienen los azúcares refinados industriales de engordar y su **efecto inflamatorio** en el cuerpo. El que haya más incidencia de cáncer de mama se debe a que el 90% de ellos tiene una vinculación con los estrógenos y estas hormonas femeninas están relacionadas con los acúmulos de grasa en el organismo femenino. Si estos aumentan, puede afectar a la producción de las hormonas mencionadas y elevar su presencia en sangre, lo que sería un estímulo mayor para activar los oncogenes o genes responsables de estos los tumores mamarios. La correlación entre aumento de grasa en el cuerpo y mayor riesgo de cáncer de mama ya está muy probada”, apostilla.

Por todo ello, **recomienda** que “no se consuman refrescos y bebidas azucaradas artificiales o se usen con mucha moderación, y las pocas que deben ingerirse tienen que ser 'light' o 'zero'. Si tenemos factores de riesgo o **herencia genética** de algún tipo de cáncer, quizás optar por retirar estas bebidas de nuestro consumo frecuente, tomarlas de forma esporádica o dejar, incluso, totalmente su uso”.

Se debe, por tanto, “sustituir los refrescos por **bebidas más naturales** como agua, zumos naturales, infusiones frías o calientes, y así reducir el consumo de gaseosas y bebidas artificiales. Un vaso de 250 ml por día sería más que suficiente”, aconseja el experto del CMED.