

No existe evidencia entre el consumo de bebidas endulzadas con fructosa y una mayor incidencia de diabetes

No existe una relación consistente entre la ingesta de de azúcares que contienen fructosa y el aumento de peso o la epidemia de diabetes que afecta a distintos países, según lo establecen distintas investigaciones prospectivas en las que se analizó el rol de la fructosa, la sacarosa y la alta fructosa en la propensión para desarrollar diabetes.

El doctor John Sievenpiper, investigador del St. Michael's Hospital de Toronto, Canadá, estableció que si bien hay datos que sugieren un papel de los azúcares en la epidemia de diabetes, la mayor parte de las supuestas "pruebas" en este sentido derivan de estudios de observación de baja calidad, modelos experimentales en animales y ensayos de sobrealimentación con altos niveles de consumo.

A través de un ensayo titulado "El rol de la fructosa, la sacarosa y el jarabe de maíz en la diabetes" publicado recientemente en la prestigiada US Endocrinology, el doctor Sievenpiper establece que el problema de obesidad obedece a diversos factores, principalmente a los patrones de consumo calórico y la falta de actividad física y no a un solo factor como lo son las bebidas azucaradas.

El experto apunta que de acuerdo con proyecciones epidemiológicas, el número de personas con diabetes mellitus tipo 2 podría duplicarse en el año 2030. Sin embargo, advierte, esta cifra podría estar subestimada ya que esta enfermedad está íntimamente ligada al síndrome metabólico caracterizado por hipertensión, exceso de tejido adiposo y triglicéridos elevados, entre otros.

No obstante, puntualiza, el consumo de bebidas que contienen fructosa no puede considerarse como el único factor lipogénico, ya que las vinculaciones entre el consumo de estas bebidas y el avance de la obesidad que se han querido establecer desde hace una década no están sustentadas en investigaciones concluyentes.

"Los estudios prospectivos han fallado al querer establecer una relación consistente entre las bebidas que contienen fructosa con el aumento de peso y la diabetes", se explica en el artículo.

El Doctor Sievenpiper destaca que las bebidas endulzadas con edulcorantes no calóricos de hecho pueden romper con un patrón dietético y un estilo de vida desfavorable que se han desarrollado en el hemisferio occidental.

El estudio apunta que como muchas otras consecuencias metabólicas de una dieta alta en azúcares que contienen fructosa, también se puede observar que una alimentación alta en grasa puede ser el culpable principal en el desarrollo del síndrome metabólico.

Por lo tanto, concluye Sievenpiper, sigue habiendo una falta de evidencia sólida que sustente que la fructosa, la sacarosa o la fructosa en dosis moderadas están directamente relacionadas con el desarrollo de la diabetes y otras enfermedades cardiometabólicas.

Por ello, sugiere el experto, es necesario realizar ensayos de alta calidad para evaluar el papel de los azúcares y su correlación con los alimentos, en el desarrollo de la diabetes y las enfermedades cardiometabólicas.