



Ssa: provocan refrescos dos de las enfermedades más letales en el país

Además de males cardiovasculares y diabetes, pueden ocasionar cirrosis

EMIR OLIVARES Y NÉSTOR JIMÉNEZ

El consumo de refrescos y otras bebidas azucaradas está relacionado con las dos enfermedades de mayor mortalidad en el país: diabetes mellitus y padecimientos cardiovasculares, alertó el titular de la Secretaría de Salud (Ssa), David Kershenobich.

“Se atribuye en México al consumo en exceso de bebidas azucaradas uno de cada tres casos nuevos de diabetes mellitus, y uno de cada siete nuevos casos de enfermedades cardiovasculares.”

En la mañanera presidencial de ayer, el funcionario dijo que México y Colombia son las naciones del mundo con mayor ingesta de esos productos. Apuntó que en promedio el mexicano toma al año 166 litros de esas bebidas dañinas para la salud.

“Si no realizamos medidas preventivas no habría manera de evitar el desarrollo y la carga de esta enfermedad”, apuntó.

El año pasado, señaló, se registraron en el país 192 mil 593 decesos por enfermedades cardiovasculares y 112 mil 641 por diabetes.

“No debemos fijarnos sólo en

las muertes, sino ¿cómo viven esas personas antes de fallecer? Pueden vivir hasta 10 años con discapacidad por las complicaciones que muestran y pierden hasta 10 años de vida por el consumo de este tipo de bebidas”. Refirió que también pueden ocasionar cirrosis.

Kershenobich explicó que una botella de 600 mililitros de refresco contiene 15 cucharaditas de azúcar.

Advirtió que la problemática se refleja desde la niñez, pues en México, siete de cada 10 niños o adolescentes consumen a menudo un refresco, incluso con el desayuno, lo que provoca que cuatro de cada 10 presenten sobrepeso y obesidad, y rebasan el 10 por ciento de consumo diario de azúcares, que es lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud.

Un tratamiento común para quienes han abusado de la ingesta de refrescos y otras bebidas azucaradas, expuso, es la hemodiálisis, pues ha aumentado en México el número de pacientes que necesitan este proceso, que consiste en conectarlos a una máquina entre cuatro y seis horas, varias veces a la semana, para lavar su sangre, debido a que los riñones han dejado de funcionar.

En 1993, el número de hemodiálisis en México era menor a 20 mil al

año, y en 2019 pasó a más de 100 mil.

Kershenobich alertó también en torno a las bebidas que se presentan como *light* o *cero*, las cuales incrementan el riesgo de un infarto o hemorragia cerebral entre 23 y 31 por ciento.

“Otra característica que tienen las bebida *light* o *cero* es que cambian el contenido intestinal de bacterias. Cada vez, en la última década, reconocemos que tenemos más bacterias en nuestro contenido intestinal que viven en un estado de equilibrio con nosotros. Y tenemos algunas que son protectoras, pero con la ingesta de estas bebidas se desarrollan las que producen alteraciones que son muy importantes en el desarrollo de estas complicaciones”, explicó.

El titular de la Ssa expuso que ya se tiene una campaña dirigida a niños y adolescentes llamada *Vive feliz, vive saludable*, que tiene por objetivo reducir el consumo de bebidas azucaradas y comida chatarra.

Sin embargo, reconoció que la estrategia debe ampliarse a personas adultas, por lo que se lanzará una nueva estrategia preventiva.

Finalmente, preguntó: “¿después de lo que has escuchado te tomarías un refresco diario? Es necesario pensar en ello y reflexionar”.