

El consumo de bebidas azucaradas y endulzadas artificialmente se asoció con una mayor incidencia de diabetes tipo 2

Consumption of artificially and sugar-sweetened beverages was associated with increased incidence of type 2 diabetes

Fagherazzi G. y col. Am J Clin Nutr. 2013;97(3):517-23.

Objetivos

Evaluar la asociación entre el consumo de bebidas azucaradas, bebidas endulzadas artificialmente y jugo de frutas con el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 (DBT2).

Diseño y población

Estudio de cohorte prospectiva desarrollado entre 1993 y 2007, en el que se incluyeron 66.118 maestras francesas.

Métodos

Se les solicitó a las mujeres participantes en el estudio que completaran, cada dos a tres años, un cuestionario auto-administrado enviado por correo postal, en el que se solicitaba información relacionada con su salud y nuevos diagnósticos. Además se empleó una base de datos con los reclamos de reembolso de medicamentos originada de los registros del seguro médico de las participantes, disponible desde 2004. A partir de estas dos fuentes se lograron confirmar 3.496 casos incidentes de DBT2. Para evaluar las características de la dieta y el consumo de bebidas se utilizó un cuestionario validado de 208 ítems¹.

Análisis estadístico

Se aplicó un modelo de regresión multivariado, utilizando la edad como escala de tiempo para estimar los hazard ratios (HR)* y los intervalos de confianza del 95% (IC 95%)*.

Resultados principales

El promedio de consumo de bebidas endulzadas fue de 328 y 568 mL/semana para las bebidas azucaradas y las endulzadas en forma artificial, respectivamente. Cuando se las comparó

con las no consumidoras de este tipo de bebidas, las mujeres en los cuartiles superiores de consumición tenían un mayor riesgo de desarrollar DBT2, con un HR de 1,34 (IC 95%, 1,05 a 1,71) para las que tenían una ingesta mayor de 359 mL/semana de bebidas azucaradas y de 2,21 (IC 95%, 1,56 a 3,14) para las de consumo mayor de 603 mL/semana de bebidas endulzadas artificialmente. Se observó además una fuerte tendencia positiva en el riesgo de desarrollar DBT2 a través de los cuartiles de consumición en ambos tipos de bebidas ($p=0.0088$ y $p<0.0001$, respectivamente), mientras que no se evidenció asociación con la ingesta de fruta natural.

Se realizaron varios análisis de sensibilidad; para evitar el efecto de causa reversa se excluyeron los primeros cinco años de seguimiento, observándose una asociación similar en ambos tipos de bebidas endulzadas. Para evaluar la asociación mediada por adiposidad se estratificó el análisis en diferentes categorías de índice de masa corporal, constatándose una disminución de la fuerza de la asociación entre las bebidas endulzadas y la incidencia de DBT2, aunque con un limitado poder estadístico.

Conclusiones

En este estudio, el consumo de las bebidas azucaradas así como el de las endulzadas artificialmente estuvo asociado con una mayor incidencia de DBT2. Sin embargo, no se puede descartar la presencia de otros factores confundidores que pueden haber influido en los resultados.

Fuente de financiamiento: Institut National du Cancer, the Mutuelle Générale de l'Education Nationale, the Institut de Cancérologie Gustave Roussy, and the Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale. Ninguno de los autores manifestó conflictos de interés.

Comentario

En la actualidad, las bebidas endulzadas artificialmente (mediante edulcorante, ej Aspartamo) son consideradas y promocionadas por el mercado como opciones de consumo más saludables que las bebidas azucaradas^{2,3}. La evidencia presentada pone en duda la inocuidad de este tipo de productos alimenticios al revelar una asociación entre el consumo de bebidas endulzadas en forma artificial y un aumento en el riesgo de desarrollar DBT2.

Este estudio exhibe algunas fortalezas en cuanto a las características de su diseño: una cohorte prospectiva con un largo período de seguimiento y un considerable tamaño muestral*. Sin embargo, se observó un poder estadístico* limitado en algunas subcategorías cuando se estratificó el análisis por índice de masa corporal, lo que consideramos una desventaja importante dada la índole metabólica de la enfermedad sobre la que se desean establecer inferencias causales. Además, es necesario tener en cuenta la

posibilidad de sesgos propios de los estudios de cohorte. Estos podrían reducirse mediante un diseño de tipo ensayo clínico controlado y aleatorizado, sin embargo, este diseño se vería limitado por dificultades éticas y de orden práctico que condicionarían su factibilidad.

Conclusiones del comentador

A pesar de las limitaciones metodológicas del estudio presentado, las cuales disminuyen la fuerza de la asociación etiológica entre las bebidas endulzadas en forma artificial y el desarrollo de DBT2, consideramos que sería aconsejable recomendar con mayor prudencia el consumo de este tipo de bebidas.

Francisco Emiliano Peper [Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria del Hospital Italiano de Buenos Aires. francisco.peper@hospitalitaliano.org.ar]

Peper FE. El consumo de bebidas azucaradas y endulzadas artificialmente se asoció con una mayor incidencia de diabetes tipo 2. Evid Act Pract Ambul. Abr-Jun 2013; 16(2):53. **Comentado de: Fagherazzi G, Vilier A, Saes Sartorelli D, y col. Consumption of artificially and sugar-sweetened beverages and incident type 2 diabetes in the Etude Epidemiologique apres des femmes de la Mutuelle Generale de l'Education Nationale-European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition cohort.** Am J Clin Nutr. 2013 Mar;97(3):517-23. PMID: 23364017.

Referencias

- van Liere MJ, y col. Relative validity and reproducibility of a French dietary history questionnaire. Int J Epidemiol 1997;26(suppl 1):S128-36.
- Koning L, y col. Sugar-sweetened and artificially sweetened beverage consumption and risk of type 2 diabetes in men. Am J Clin Nutr 2011;93:1321-7.
- Bontiglioli C, y col. Australian print news media coverage of sweet, non-alcoholic drinks sends mixed health messages. Aust N Z J Public Health 2011;35:325-30.

