



EL PODER DEL CONSUMIDOR

El alto consumo de bebidas azucaradas y comida chatarra aumenta vulnerabilidad frente al COVID-19, señalan expertos

Ciudad de México, 12 de mayo 2020.- Como lo ha señalado la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud, México presenta una alta vulnerabilidad al COVID-19 por la epidemia de sobrepeso, obesidad y diabetes que afecta a su población y que tiene su origen en el alto consumo de comida chatarra y bebidas azucaradas. Lo anterior explica que el promedio de edad de personas que han muerto por COVID-19 sea menor al presentado en otros países.

“La evidencia demuestra que la población más vulnerable a sufrir en mayor medida los daños del COVID-19, incluso la muerte, es la que presenta un sistema inmunológico débil, ya sea por una edad avanzada o por sufrir una enfermedad crónica. La mala alimentación, basada en bebidas azucaradas y comida chatarra, debilita nuestro sistema inmunológico; una dieta saludable con base en verduras, frutas, granos enteros, fortalece este sistema. Y dentro de los productos que mayor daño genera están las bebidas azucaradas que provocan procesos inflamatorios y contribuyen al sobrepeso, la obesidad y la diabetes. La Pandemia viene a evidenciar, una vez más, el daño que provocan estos productos y la necesidad urgente de reducir su consumo”, declaró Alejandro Calvillo, director de El Poder del Consumidor.

El Poder del Consumidor (EPC) invitó a expertos del Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CINyS) del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) para tratar el tema de la alimentación y sus efectos inflamatorios, su impacto en el sistema inmunológico y sus repercusiones en la vulnerabilidad frente a la pandemia de COVID-19.

El Dr. Mario Flores, Director de Vigilancia de la Nutrición del CINyS del INSP explicó cómo la llamada dieta occidental contribuye a aumentar los procesos inflamatorios y cómo la inflamación crónica presente en las personas con sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades debilitan al sistema inmunológico. El Dr. Flores fue enfático en señalar que: “La obesidad es una enfermedad que produce inflamación en todo el organismo que a su vez se asocia con el desarrollo de diabetes, hipertensión arterial y enfermedad cardiovascular. Algunos alimentos y bebidas, sobre todo los que contienen altas cantidades de azúcar, grasa saturada o grasa trans pueden agravar esta inflamación” y explicó: “La inflamación producida por la obesidad o por el consumo excesivo de estos alimentos afecta la respuesta inmune (defensas del organismo) contra enfermedades infecciosas. El proceso inflamatorio inducido por la obesidad y los alimentos poco saludables podría hacer que las personas fueran más vulnerables al COVID-19.”

Por su parte, el Dr. Edgar Denova, Jefe del Departamento de Entornos Saludables y Prevención de Enfermedades Crónicas del CINyS del INSP, señaló: “El consumo de bebidas azucaradas (incluidos los refrescos) se han asociado con obesidad, múltiples enfermedades crónicas e inflamación. Dentro de los mecanismos propuestos para la relación entre consumo de bebidas azucaradas e inflamación se encuentra la hiperglicemia, hiperinsulinemia, liberación de radicales libres, transcripción de factores de inflamación que activan NF-κB, entre otros. Algunos estudios sugieren, que la obesidad y la inflamación están asociadas a mayor susceptibilidad de infecciones



EL PODER DEL CONSUMIDOR

y mayor severidad por COVID-19. Por último, es recomendable eliminar el consumo de refrescos y bebidas azucaradas y preferir el consumo de agua simple”.

El Poder del Consumidor hizo la solicitud al gobierno de orientar a la población a mejorar su alimentación, reduciendo el consumo de alimentos ultraprocesados y aumentar la ingesta de alimentos frescos como verduras, frutas y granos enteros, así como la hidratación con agua, con el fin de fortalecer el sistema inmunológico y poder sobrevivir al impacto del COVID-19.

Asimismo, la organización pidió al gobierno federal reconsiderar la declaración de actividad esencial a la producción y distribución de bebidas azucaradas durante esta emergencia sanitaria, cuando en realidad se trata de un producto que representa un riesgo a la salud.

Contacto prensa:

Rosa Elena Luna 55-2271-5686;

Diana Turner cel. 55-8580-6525;

Majo Sendra cel. 55-3821-8589;

Denise Rojas cel. 55-1298-9928.