COA NUTRICIÓN

Refrescos y daños inadvertidos

NUEVA EVIDENCIA

Julieta Ponce Sánchez

1

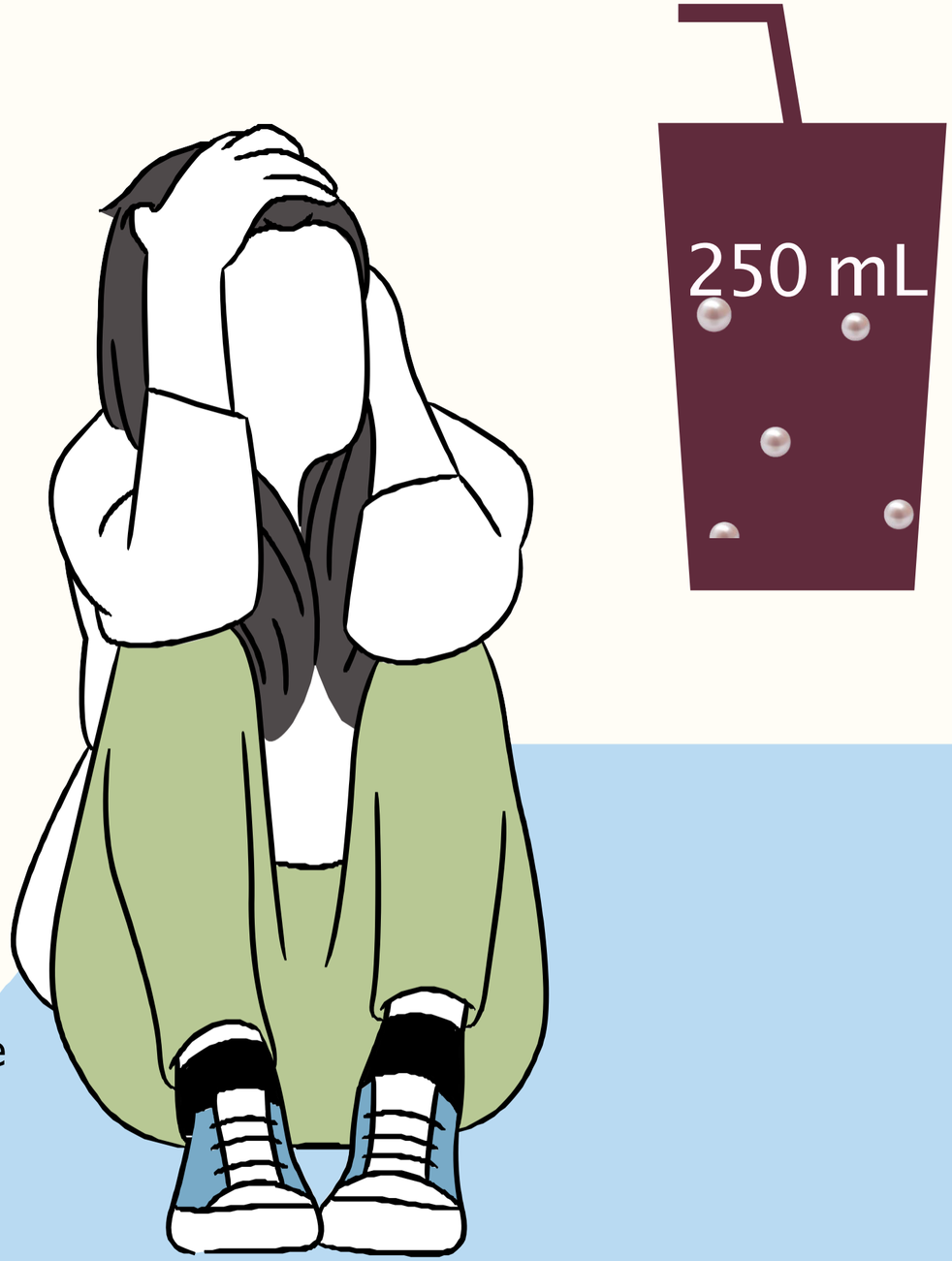
25% más riesgo de **depresión**

3 latas diarias de refresco de cola

Hu D, Cheng L, Jiang W. Sugar-sweetened beverages consumption and the risk of depression: A meta-analysis of observational studies. JAffect Disord. 2019 Feb 15;245:348-355. doi: 10.1016/j.jad.2018.11.015. Epub 2018 Nov 6. PMID: 30419536.

2

1taza diaria de bebidas azucaradas incrementa el riesgo de **depresión**



Wang Y, Zhao R, Wang B, Zhao C, Zhu B, Tian X. The Dose-Response Associations of Sugar-Sweetened Beverage Intake with the Risk of Stroke, Depression, Cancer, and Cause-Specific Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. Nutrients. 2022 Feb 12;14(4):777. doi: 10.3390/nu14040777. PMID: 35215425; PMCID: PMC8875574.

3

Los refrescos podrían ser la puerta de entrada para el **abuso del alcohol** y otras sustancias.

de Silva PN. Are sweetened drinks a gateway to alcohol, opiate and stimulant addiction? Summary of evidence and therapeutic strategies. Med Hypotheses. 2020 Feb;135:109469. doi: 10.1016/j.mehy.2019.109469. Epub 2019 Oct 31. PMID: 31733533.

4

Disfunción cerebral y signos de demencia por mayor consumo de bebidas de cola carbonatadas, incluso con sustitutos de azúcar.

Anjum I, Jaffery S S, Fayyaz M, et al. (June 07, 2018) Sugar Beverages and Dietary Sodas Impact on Brain Health: A Mini Literature Review. Cureus 10(6): e2756. DOI 10.7759/cureus.2756

5

Bebidas azucaradas, durante el embarazo y la niñez, y el consumo de refrescos dietéticos maternos pueden tener un impacto negativo en la **cognición infantil**

Cohen JFW, Rifas-Shiman SL, Young J, Oken E: Associations of prenatal and child sugar intake with child cognition. Am J Prev Med. 2018, 54:727-735. 10.1016/j.amepre.2018.02.020

Liu H, Liu Y, Shi M, Zhou Y, Zhao Y, Xia Y. Meta-analysis of sugar-sweetened beverage intake and the risk of cognitive disorders. J Affect Disord. 2022 Sep 15;313:177-185. doi: 10.1016/j.jad.2022.06.048. Epub 2022 Jun 30. PMID: 35780967.

6

Propiedades potencialmente adictivas de las bebidas azucaradas en una población diversa de adolescentes con sobrepeso

Falbe J, Thompson HR, Patel A, Madsen KA. Potentially addictive properties of sugar-sweetened beverages among adolescents. Appetite. 2019 Feb 1;133:130-137. doi: 10.1016/j.appet.2018.10.032. Epub 2018 Oct 29. PMID: 30385262; PMCID: PMC6488513.

7

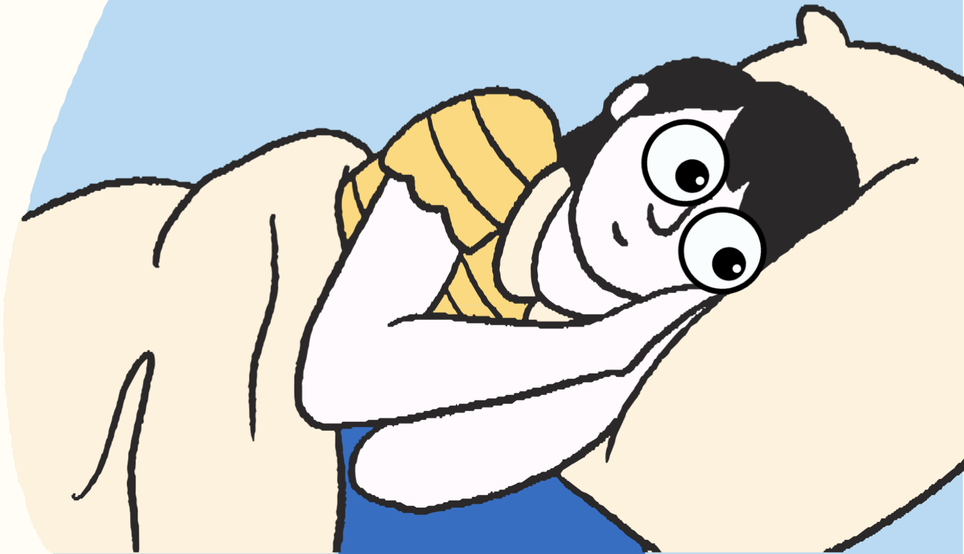
Relación positiva entre el consumo de bebidas azucaradas y los síntomas del TDAH

Farsad-Naeimi A, Asjodi F, Omidian M, Askari M, Nouri M, Pizarro AB, Daneshzad E. Sugar consumption, sugar sweetened beverages and Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A systematic review and meta-analysis. Complement Ther Med. 2020 Sep;53:102512. doi: 10.1016/j.ctim.2020.102512. Epub 2020 Aug 16. PMID: 33066852.

8

Niñas y niños **dormían menos** durante la noche en los días escolares y mostraban una mayor falta de sueño.

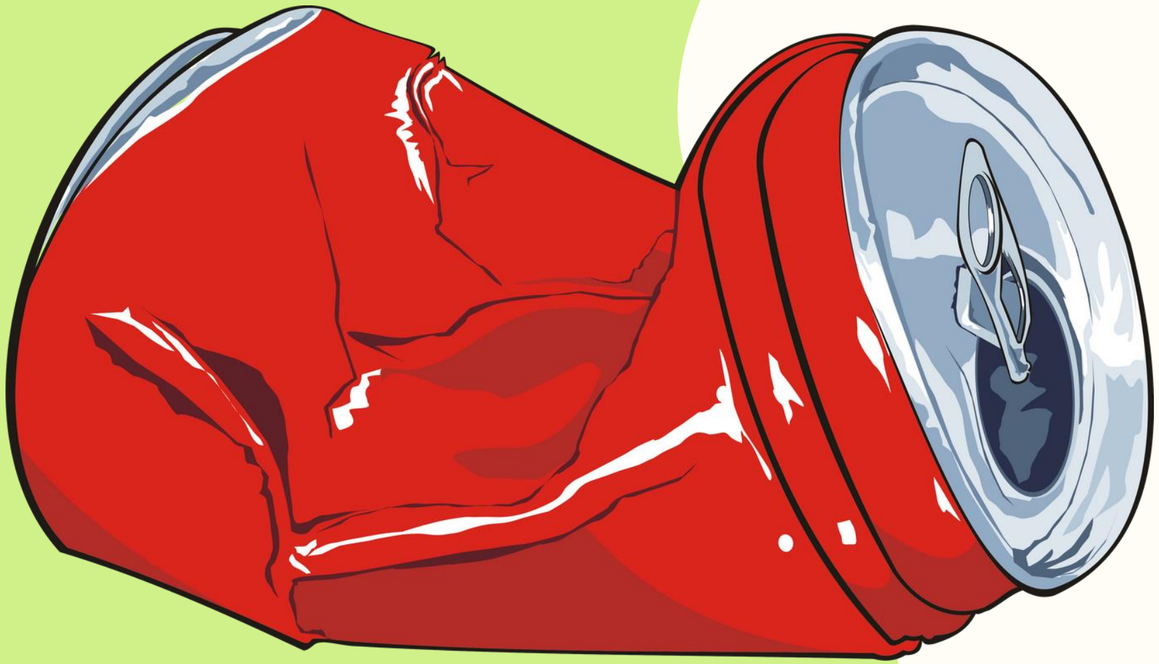
+ 2 veces por semana



Shih YH, Wu HC, Pan WH, Chang HY. The Association Between Frequent Sugar-Sweetened Beverage Intake and Sleep Duration in School Children: A Cross-Sectional Study. Front Nutr. 2022 Mar 15;9:847704. doi: 10.3389/fnut.2022.847704. PMID: 35369050; PMCID: PMC8965345.

Conclusión

Cada vez demuestran más daño las bebidas azucaradas carbonatadas:



- Los refrescos de cola son especialmente dañinos para funciones neurológicas
- Dañan más a la población escolar por efectos en la cognición, memoria, conductas adictivas, falta de sueño, déficit de atención e hiperactividad,
- Los perjuicios parecen ser tanto por refrescos endulzados como por las versiones "sin azúcar" (light)