

Diabetes en México: una emergencia creciente impulsada por el consumo de bebidas azucaradas

- *En el año 2023 se registraron 110 mil muertes por diabetes. El 27% de éstas se relacionaban con el consumo de bebidas azucaradas.*
- *La diabetes genera costos insostenibles en el sistema de salud, superando los 50 mil millones de pesos anuales.*
- *Reducir el consumo de bebidas azucaradas puede contribuir a prevenir la diabetes y sus complicaciones, así como a reducir los gastos asociados.*

Ciudad de México, a 14 de noviembre de 2024.- En el marco del Día Mundial de la Diabetes, cuyo lema este año es "**La diabetes y el bienestar**", El Poder del Consumidor, junto a otras organizaciones e investigadores de salud pública hicieron un fuerte llamado a frenar el avance de la diabetes en México. Dicha enfermedad afecta a más de 12 millones de personas y se ha convertido en la segunda causa de muerte en el país, representando aproximadamente el 14% de las defunciones anuales, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

En México, el número de personas con diabetes ha aumentado de manera exponencial, y se espera que para 2050 esta cifra pueda duplicarse si no se toman acciones efectivas de prevención.

El consumo de bebidas azucaradas es uno de los factores de riesgo más importantes para el desarrollo de la diabetes, debido a la alta ingesta de azúcar proveniente de estas fuentes. Estudios recientes demuestran que, en promedio, los mexicanos consumen **163 litros de refresco por persona al año**, lo cual contribuye directamente a la prevalencia de sobrepeso y obesidad, dos de los principales factores de riesgo para diabetes. Estas bebidas no solo aportan calorías vacías debido a su alto contenido de azúcar, sino que también contienen aditivos, edulcorantes y cafeína, ingredientes que agravan la salud metabólica al generar dependencia y alterar la microbiota intestinal, lo cual incrementa el riesgo de resistencia a la insulina. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y estudios internacionales han advertido sobre estos efectos nocivos, señalando que pueden impactar negativamente en el control glucémico.

El Dr. Carlos Cruz, investigador del Instituto Nacional de Salud pública refirió que: "reducir el consumo de bebidas azucaradas es clave si queremos ver menos casos de diabetes y enfermedades relacionadas con la obesidad. Estas bebidas no solo nos llenan de calorías vacías, sino que también contienen aditivos, edulcorantes y cafeína que afectan el metabolismo y la salud general. Estamos

hablando de cambios que pueden marcar una gran diferencia en la vida de las personas y en nuestra salud como país."

Durante el año 2023, la diabetes en México ocasionó **110 mil 174 muertes** y según se estima, al menos el 27% de estos fallecimientos se relacionan directamente con el consumo de bebidas azucaradas. La OMS ha señalado que el consumo de estas bebidas es un factor de riesgo determinante, no solo en México sino también en otros países con alta prevalencia de diabetes.

El costo de tratamiento de la diabetes representa una carga económica insostenible para el sistema de salud mexicano. Según el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), los gastos anuales en tratamiento y complicaciones derivadas de la diabetes superan los 50 mil millones de pesos. El sistema de salud enfrenta una crisis sin precedentes debido a la carga económica asociada con la diabetes, especialmente tras la pandemia por Covid-19. Cabe destacar que, la enfermedad renal – una de las principales complicaciones de la diabetes- ha aumentado sus muertes en los últimos años, colocándose entre las 10 principales causas de muerte en nuestro país, lo que incrementaría aún más los costos de atención para el sistema de salud. Por ello, es urgente implementar políticas que frenen esta epidemia; de lo contrario, el sistema de salud estará en una situación insostenible en los próximos años.

Alejandro Calvillo, director de El Poder del Consumidor, mencionó: “la carga económica de la diabetes es una presión constante sobre nuestro sistema de salud, y cada año la situación empeora. Después de la pandemia, estamos viendo cómo el sistema lucha por mantenerse a flote, y si no tomamos medidas urgentes, la diabetes podría llevarlo al límite en los próximos años. Necesitamos políticas efectivas para detener esta epidemia antes de que sea demasiado tarde.”

En julio del presente año, el Poder del Consumidor presentó a COFEPRIS un recurso solicitando que las bebidas azucaradas y endulzadas con edulcorantes sean declaradas productos de riesgo para la salud, con base en evidencia científica que vincula su consumo con enfermedades crónicas como la diabetes y otros efectos adictivos provocados por ingredientes como la cafeína y los edulcorantes. Asimismo, se denunció a la industria de bebidas azucaradas por prácticas de desinformación, enfatizando la necesidad de una alerta sanitaria que proteja a la población de sus riesgos y fomente una mayor conciencia pública.

Por su parte, **Paulina Magaña, coordinadora de la campaña de Salud alimentaria de El Poder del Consumidor** reflexionó: “La diabetes es un problema que podemos prevenir, pero necesitamos tomar medidas ya. Si logramos implementar políticas que realmente limiten el consumo de bebidas azucaradas y

su publicidad, así como que fomenten una alimentación saludable, estaríamos dando un paso enorme hacia un futuro con menos casos de diabetes y más bienestar. No es solo una cuestión de salud, sino de calidad de vida para todos.”

Declarar estas bebidas como un producto de riesgo, incrementar su impuesto a 20% o más, como se ha recomendado internacionalmente, regular su publicidad dirigida a la infancia, sus multimillonarias campañas de marca y su patrocinio de eventos deportivos, son medidas que pueden contribuir a reducir el consumo de bebidas azucaradas para disminuir significativamente la prevalencia de diabetes en México, así como los costos en atención médica y mortalidad atribuida a esta enfermedad. La diabetes es una crisis prevenible si es que se toman las medidas de prevención adecuadas, especialmente a través de políticas públicas que reduzcan el consumo de bebidas azucaradas y promuevan una alimentación saludable.

Se recomienda optar por el consumo de agua natural sustituyendo las bebidas azucaradas, y adoptar dietas ricas en frutas y verduras, además de realizar actividad física regularmente.

Referencias:

- INEGI. Causas de mortalidad en México. 2023. Disponible en: <https://bit.ly/3YyUCHz>. Consultado en noviembre 2024.
- ¿Cómo está la diabetes en México?. Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). 2024. Disponible en: <https://bit.ly/3NYtXPA>. Consultado en noviembre 2024.
- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Informe al Ejecutivo Federal y al Congreso de la Unión sobre la Situación Financiera y los Riesgos del Instituto Mexicano del Seguro Social 2022-2023.

Contacto prensa:

Rosa Elena Luna cel. 55-2271-5686;

Diana Turner cel. 55-8580-6525;

Denise Rojas cel. 55-1298-9928;