

## Las bebidas azucaradas nos envejecen

**Su consumo regular podría influir en el desarrollo de la enfermedad, no sólo por el esfuerzo en el control metabólico de los azúcares, sino también a través del envejecimiento celular**

Las bebidas azucaradas pueden haber sufrido un nuevo revés. A su posible relación con la obesidad o la diabetes, ahora una nueva investigación va un paso más lejos. Su consumo, dicen, puede promover la enfermedad, independientemente de su papel en la obesidad. Lo asegura un equipo de la [Universidad de California de San Francisco](#) (EE.UU.) que ha encontrado que el consumo de bebidas azucaradas se asocia con el envejecimiento celular.

En concreto el estudio ha revelado que **los telómeros son más cortos en las células blancas de la sangre o leucocitos de los participantes del estudio que reconocieron consumir mayor cantidad de refrescos**. Los telómeros marcan los extremos de las hebras de ADN en nuestros cromosomas; son esenciales para garantizar que éste se repara y copia correctamente. Cada vez que una célula se duplica, los cromosomas se copian en la nueva célula con telómeros ligeramente más cortos. Finalmente, los [telómeros](#) se vuelven demasiado cortos y la célula muere. Los telómeros cortos también se han asociado con el desarrollo de enfermedades crónicas del envejecimiento, incluyendo enfermedades del corazón, diabetes, y algunos tipos de cáncer.

Lo que sugieren los autores del trabajo que se publica en «[American Journal of Public Health](#)» es un doble efecto de las bebidas azucaradas en el organismo. «Su consumo regular podría influir en el desarrollo de la enfermedad, no sólo por el esfuerzo en el control metabólico de los azúcares, sino también a través de **promover el envejecimiento celular de los tejidos**», asegura Elissa Epel, de la UCSF y autora principal de la estudio.

Lo cierto es que ésta es la primera demostración de que las bebidas azucaradas se pueden asociar con el acortamiento de los telómeros. Además, señala la investigadora, los resultados se mantenían independientemente de factores como la edad, raza, ingresos y nivel de educación. «Sabemos que el acortamiento de los telómeros comienza mucho antes de la aparición de la enfermedad. Y, a pesar de que sólo estudiamos adultos, es posible que el consumo de refrescos se relacione también con el acortamiento de los telómeros en los niños».

### Envejecimiento añadido

Ahora bien, los autores reconocen que sólo compararon la longitud de los telómeros y el consumo de refrescos con azúcar en cada participante en un solo punto de tiempo y

que el hecho de que exista una asociación no demuestra causalidad. Por eso han iniciado un nuevo trabajo en el que se realizará un seguimiento a los participantes durante semanas en tiempo real para buscar los efectos del consumo de refrescos azucarados sobre aspectos del envejecimiento celular.

Los investigadores han calculado que el consumo diario de un refresco azucarado de 600 ml se asociaba con un envejecimiento biológico añadido de 4,6 años. **Dicho efecto pernicioso sobre la longitud de los telómeros es comparable al del tabaco** o, por el contrario, al efecto que tiene el ejercicio físico sobre el envejecimiento.

El consumo medio de azúcar procedentes de refrescos para todos los participantes de la encuesta fue de 350ml. Alrededor del 21% de esta muestra representativa a nivel nacional -5.309 participantes de entre 20 y 65 años- reconoció beber al menos 600ml al día.

Según Cindy Leung, autor del estudio, es muy importante entender tanto los factores dietéticos que pueden acortar los telómeros, como los que pueden alargar los telómeros. «En nuestro trabajo parece que el consumo de bebidas con azúcar fue el único factor que tuvo una asociación negativa medible con la longitud del telómero».

El hallazgo se suma a la lista de estudios que han relacionado las bebidas azucaradas con la **obesidad, el síndrome metabólico, la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardiovascular**, y que ha llevado a algunas autoridades sanitarias a hacer de recomendaciones para reducir su consumo y algunos expertos a pedir para las bebidas azucaradas el mismo tratamiento que el tabaco o los insecticidas.