

La Ley de Advertencias de Seguridad en las Bebidas Azucaradas



Los hallazgos científicos indican claramente que el azúcar líquido cumple un papel único en el aumento excesivo de los casos de diabetes, y que las bebidas azucaradas son las contribuyentes principales a la epidemia de obesidad.

EL PROBLEMA

- En los últimos 30 años, las tasas de diabetes entre los adultos casi se han triplicado,¹ mientras que las tasas de obesidad se han duplicado entre los adultos,² triplicado entre los adolescentes³ y cuadruplicado entre los niños de 6 a 11 años de edad.⁴ En el mismo período, el consumo de bebidas azucaradas se ha duplicado.⁵
- En California, 60 por ciento de los adultos⁶ y 38 por ciento de los niños⁷ tienen sobrepeso o son obesos.
- Se espera que uno de cada tres niños nacidos hoy, la mitad siendo niños latinos y afroamericanos, desarrollará la diabetes en su vida.⁸
- Entre 1977 y 2001, el promedio de consumo diario de calorías de los estadounidenses aumentó de 250 a 300 calorías. El 43 por ciento de los cuales provenía de una sola fuente: las bebidas azucaradas.⁹

EL PELIGRO DE LAS BEBIDAS AZUCARADAS

- Más y más investigaciones indican indudablemente que las bebidas azucaradas son especialmente dañinas porque contienen calorías exclusivamente en la forma de azúcar líquido.
- El azúcar líquido es absorbido por el cuerpo en tan sólo 30 minutos, mucho más rápido que una barra de dulce.¹⁰ El cuerpo no está equipado para procesar el resultante aumento repentino de azúcar en la sangre, especialmente si ocurre una y otra vez.¹⁰ Abrumado por estos aumentos, el cuerpo comienza a transformar el azúcar en grasa que se acumula en el hígado. Esto contribuye directamente al desarrollo de diabetes.¹¹
- Las calorías de las bebidas azucaradas no satisfacen el hambre como las calorías de los alimentos sólidos o leche. En consecuencia, las sodas tienden a aumentar las calorías que consumimos más que reemplazarlas.¹³ Una botella de soda de 20 onzas contiene 16 cucharaditas de azúcar,¹² más de 240 calorías de mala nutrición.¹⁴ Esto es equivalente en calorías a dos huevos y dos rebanadas de tocino¹⁵ - casi un desayuno completo.

LOS EFECTOS NEGATIVOS DE LAS BEBIDAS AZUCARADAS

Muchas investigaciones científicas indican más allá de toda duda que el consumo de bebidas azucaradas contribuye significativamente a la diabetes, obesidad, y caries dental:

- El consumo de sólo una soda al día aumenta la probabilidad de sobrepeso en un 27 por ciento entre los adultos¹⁶ y 55 por ciento entre los niños.¹⁷
- El consumo de una o dos sodas al día aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo II en un 26 por ciento.¹⁸
- Las personas que consumen la cantidad promedio de azúcares añadidos, equivalente a una soda al día, tienen 30 por ciento más probabilidades de morir de un ataque cardíaco. Las personas que beben dos o tres sodas al día tienen 2,75 veces más probabilidades de morir de un ataque cardíaco.¹⁹
- El consumo diario de bebidas azucaradas por tan sólo dos semanas aumenta los niveles de triglicéridos y colesterol LDL en un 20 por ciento.²⁰ Después de seis meses, el consumo diario de bebidas azucaradas aumenta los depósitos de grasa en el hígado en un 150 por ciento.²¹ Esto contribuye directamente al desarrollo de diabetes y enfermedades del corazón.²¹
- Los niños que consumen bebidas azucaradas frecuentemente corren un riesgo mucho más alto de desarrollar caries dental que, si no se trata, puede resultar en dolor, infección y pérdida de los dientes.²²

La mitad de los estadounidenses beben una soda al día, aumentando el riesgo de sufrir de sobrepeso o diabetes. Los latinos son los más afectados.



EL CASO PARA LAS ETIQUETAS DE ADVERTENCIA

- La diabetes le cuesta la economía del estado al menos 24,5 mil millones dólares al año en gastos médicos y pérdida de productividad.²³
- Las visitas al hospital para los diabéticos, dependientemente del diagnóstico primario, cuestan \$2.200 más que las visitas para otros pacientes.²⁴ Aumentan 1,6 billones dólares al año a los costos de hospitalización del estado, incluyendo 254 millones dólares para los costos de Medi-Cal.²⁴ La diabetes también afecta el estado más de lo que debería porque el 95 por ciento de los casos se pueden prevenir.
- El consumo de soda es un hábito diario de casi la mitad de los estadounidenses²⁵ y con frecuencia se compra sin conocimiento de las consecuencias de largo plazo.
- Los expertos en nutrición y salud pública más importantes del país están de acuerdo en que la etiqueta propuesta es fuertemente apoyada por la evidencia científica.²⁶
- Las etiquetas de advertencia, como las de alcohol y el tabaco, han demostrado ser eficaces en la disminución del consumo de productos nocivos.²⁷
- Una etiqueta de advertencia en las bebidas azucaradas cuesta nada a los contribuyentes y permite a los consumidores a tomar decisiones de compra más informadas.

El consumo de bebidas azucaradas se ha duplicado en los últimos 30 años mientras que las tasas de obesidad y diabetes se han más que duplicado.

1. National Health Interview Survey. Available at cdc.gov/diabetes/statistics/slides/long_term_trends.pdf.
2. Trust for America's Health and Robert Wood Johnson Foundation. *F as in Fat: How Obesity Threatens America's Future – The State of Obesity: California*. 2013. Available at <http://fasinfat.org/states/ca/>.
3. Ogden CL, Yanovski SZ, Carroll MD, Flegal KM. The epidemiology of obesity. *Gastroenterology*. 2007;132:2087-2102.
4. Guo SS, Wu W, Cumlea WC, Roche AF. "Predicting overweight and obesity in adulthood from body mass index values in adolescence." *Am J Clin Nutr*. 2002;76:653-8.
5. Nielsen SJ, Popkin BM. Changes in beverage intake between 1977 and 2001. *Am J Prev Med*. 2004;27:205-10.
6. 2011-12 California Health Interview Survey. Available at ask.chis.ucla.edu.
7. Babey SH, Wolstein J, Diamant AL, Bloom A, Goldstein H. A Patchwork of Progress: Changes in Overweight and Obesity Among California 5th-, 7th-, and 9th-Graders, 2005-2010. *UCLA Center for Health Policy Research and California Center for Public Health Advocacy*, 2011
8. Centers for Disease Control and Prevention. Available at <http://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/AAG/ddt.htm>.
9. Woodward-Lopez G, Kao J, Ritchie L. To what extent have sweetened beverages contributed to the obesity epidemic? *Public Health Nutr*. Mar 2011;14(3):499-509.
10. JP, Shapira N, Debeuff P, et al. Effects of soft drink and table beer consumption on insulin response in normal teenagers and carbohydrate drink in youngsters. *Eur J Cancer Prev* 1999;8:289-95.
11. Mayes, PA (1993). Intermediary metabolism of fructose. *American Journal of Clinical Nutrition*. 58: 5, 7545-7655
12. Pan A, Hu FB. Effects of carbohydrates on satiety: differences between liquid and solid food. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2011;14(4):385-390.
13. Liquid Candy: How soft drinks are harming Americans' health. Center for Science in the Public Interest. 2005. Available at: http://www.cspinet.org/new/pdf/liquid_candy_final_w_new_supplement.pdf.
14. The Sugar Association. Available at: <http://www.sugar.org/just-15-calories-a-teaspoon/>.
15. USDA. Available at supertracker.usda.gov/foodpedia.aspx.
16. Babey SH, Jones M, Yu H, Goldstein H. Bubbling over: soda consumption and its link to obesity in California. *Policy Brief UCLA Center Health Policy Res*. Sep 2009(PB2009-5):1-8.
17. Morenga LT, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. *Brit Med J*. Jan 15 2013;346.
18. Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Despres JP, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care*. 2010;33(11):2477-2483.
19. Yang Q, Zhang Z, Gregg EW, Flanders W, Merritt R, Hu FB. Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults. *JAMA Intern Med*. 2014.
20. Stanhope KL, Bremer AA, Medici V, et al. Consumption of fructose and high fructose corn syrup increase postprandial triglycerides, LDL-cholesterol, and apolipoprotein-B in young men and women. *J Clin Endocrinol Metab*. Oct 2011;96(10):E1596-1605.
21. Maersk M, Belza A, Stodkilde-Jorgensen H, et al. Sucrose-sweetened beverages increase fat storage in the liver, muscle, and visceral fat depot: a 6-mo randomized intervention study. *Am J Clin Nutr*. Feb 2012;95(2):283-289.
22. Sohn W, Burt BA, Sowers MR. Carbonated Soft Drinks and Dental Caries in the Primary Dentition. *J Dent Res*. 2006; 85(3): 262-266.
23. "Diabetes in California Counties." California Diabetes Program. Accessed May 7, 2014. <http://www.caldiabetes.org/content>.
24. Meng YY, Pickett MC, Babey SH, Davis AC, Goldstein H. *Diabetes Tied to a Third of California Hospital Stays, Driving Health Care Costs Higher*. UCLA Center for Health Policy Research and California Center for Public Health Advocacy, 2014.
25. Kit B, Fakhouri T, Park S, et al. Trends in sugar-sweetened beverage consumption among youth and adults in the United States: 1999-2010. *Am J Clin Nutr*. 2013;98(1):180-188.
26. See Press Kit: Scientific Panel.
27. Hammond, D. "Effectiveness of Cigarette Warning Labels in Informing Smokers about the Risks of Smoking: Findings from the International Tobacco Control (ITC) Four Country Survey." *Tobacco Control* 15.Suppl_3 (2006): iii9-ii25.