



Frecuencia de consumo de bebidas gaseosas y su asociación con síntomas de resistencia a la insulina en estudiantes del Centro Universitario de la Ciénega

Irán Cortés Trujillo¹, Noemí Yolanda Velázquez Suárez¹, Lucía De La Cruz Color¹ y Karla Iliada Mújica López¹
1 Centro Universitario de la Ciénega, Universidad de Guadalajara. iran.cortes@academicos.udg.mx

Hace más de una década México se perfiló como uno de los países con mayor índice de sobrepeso y obesidad en todas las etapas de vida, no obstante, la preocupación de las autoridades de salud radica en el incremento de estos problemas en población infantil y juvenil. La obesidad está relacionada con enfermedades como diabetes mellitus tipo 2 (DM2), hipercolesterolemia, problemas cardiovasculares, predisposición a algunos tipos de cáncer, entre otros (1). Aunado a estas patologías también es considerable el aumento de muertes prematuras. Las autoridades mexicanas se han dado a la tarea de conocer el origen de este grave problema de salud, detectando un factor común; las bebidas gaseosas. México ocupa los primeros lugares a nivel mundial del consumo de bebidas azucaradas carbonatadas. Se ha descrito que el consumo de refresco se centra mayoritariamente entre la población 19-29 años, lo que indica que los jóvenes en edad universitaria lo consumen de forma importante (2). Otro efecto colateral del consumo de estas bebidas es la resistencia a la insulina que es factor de riesgo para desarrollar DM2. Por tanto, el objetivo del estudio es mostrar frecuencias actuales del consumo de gaseosas entre estudiantes universitarios, clasificar grupos de consumidores activos versus no consumidores y describir las diferencias en cuanto a síntomas de inicio de resistencia a la insulina. Se aplicó una encuesta a 95 estudiantes del Centro Universitario de la Ciénega, evaluándose edad, sexo, frecuencia, cantidad y tipo de bebida de consumo, características generales de salud entre otros aspectos. El 74.7% declaró consumir activamente gaseosas, de los anteriores el 66.6% pertenecen al sexo femenino. Respecto al sabor, los preferidos fueron el de cola (33.7%), lima-limón (25.3%) y otros oscilaron entre el 6-10%. El 63.2% consumen al menos 1 L de refresco por semana, el 17.9% 2 L y el 7.4% 2.5 L o más. El 67.3% señalaron su consumo por más de 8 años y la razón de mayor frecuencia es que en su hogar es el acompañante por excelencia de los alimentos. Finalmente, solo una quinta parte de los consumidores manifestaron síntomas que pudieran relacionarse con resistencia a la insulina, sin embargo, es importante destacar que el 70.5% tiene antecedentes familiares de DM2. Por lo anterior, en el presente trabajo se observó un consumo significativo y un hábito marcado en jóvenes universitarios, donde el factor más importante es la cultura alimentaria. El promedio de edad de los participantes fue 19 años, este dato indica que el consumo inició en la edad infantil. Adicionalmente, se confirmó la hipótesis de que los jóvenes mexicanos tienen alto riesgo de desarrollar DM2 dado antecedentes familiares y que las gaseosas son parte de su dieta diaria. Cabe resaltar que los síntomas de resistencia a la insulina empiezan a presentarse, este trabajo es un parteaguas para un análisis de mayor profundidad sobre el daño que causa este tipo de bebidas.