

Relacionan el consumo de bebidas azucaradas con un empeoramiento de la esclerosis múltiple.

Aquellos pacientes que consumían dos latas de refresco al día tenían cinco veces más probabilidades de padecer una discapacidad severa.

Los refrescos son totalmente prescindibles en una dieta saludable y equilibrada, pero, en el caso de las personas con esclerosis múltiple (EM), tomar dos latas de bebidas gaseosas azucaradas puede estar relacionado con síntomas más graves y un nivel más alto de discapacidad en comparación con las personas con esta enfermedad que rara vez las consumen (una lata y media al mes), según un estudio preliminar que se presentará en la 71ª Reunión Anual de la Academia Americana de Neurología, que se celebra del 4 al 10 de mayo en Filadelfia, Estados Unidos.

«Los pacientes con EM a menudo desean saber cómo la dieta y alimentos específicos pueden afectar a la progresión de su enfermedad», señala la autora del estudio, Elisa Meier-Gerdingh, del Hospital St. Josef en Bochum, Alemania, y miembro de la Academia Americana de Neurología. «Aunque no encontramos un vínculo con la dieta en general, sí hallamos una relación con quienes bebían sodas, zumos de sabores, té y cafés azucarados», agrega.

En el estudio participaron 135 personas con EM que completaron un cuestionario sobre su dieta. Luego, los investigadores observaron cómo se acercaba la dieta de cada participante a los Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés). La dieta DASH recomienda tomar granos enteros, frutas y verduras, productos lácteos bajos en grasa, carnes magras, pollo y pescado, y nueces y legumbres, y limita los alimentos con alto contenido de grasas saturadas y azúcar.

«Elegimos estudiar la dieta DASH porque la adherencia a la dieta DASH está asociada con un menor riesgo de otras enfermedades crónicas como presión arterial alta, diabetes y enfermedades cardiovasculares», afirma Meier-Gerdingh. Los científicos también midieron el nivel de discapacidad de los participantes utilizando la Escala de Estado de Discapacidad Expandida, un método común para cuantificar la discapacidad que varía de 0, sin síntomas, a 10 puntos, muerte por EM.

En general, los investigadores no encontraron un vínculo entre lo que comían los participantes y su nivel de discapacidad. En el caso de los refrescos y las bebidas endulzadas con azúcar, se dividió a los participantes en cinco grupos según la cantidad de bebida. Las personas en el grupo superior tomaban un promedio de 290 calorías de bebidas azucaradas al día, mientras que el grupo más bajo rara vez bebía bebidas azucaradas.

El estudio encontró que los participantes que consumían la mayor cantidad de bebidas endulzadas con azúcar tenían cinco veces más probabilidades de padecer una discapacidad severa que las personas que rara vez tomaban bebidas endulzadas con azúcar. De las 34 personas en el grupo superior, 12 tenían discapacidades graves, en comparación con 4 de las 34 personas en el grupo inferior. El grupo superior tenía en una puntuación promedio de discapacidad de 4,1 puntos, mientras que el grupo inferior registraba un promedio de 3,4 puntos.

«Aunque estos resultados deben confirmarse con estudios más grandes que siguen a las personas durante un largo periodo de tiempo, y los resultados no muestran que los refrescos y las bebidas endulzadas con azúcar causen una discapacidad más grave, sabemos que los refrescos no tienen valor nutricional y las personas con EM pueden considerar reducirlos o eliminarlos de su dieta», apunta Meier-Gerdingh.

Las limitaciones del estudio incluyen el número relativamente pequeño de participantes. La investigación también evaluó las dietas de los participantes al mismo tiempo que la discapacidad,

por lo que no es posible distinguir si realmente es un aspecto de la dieta, como el consumo de bebidas azucaradas, lo que contribuye a una mayor discapacidad o si es la gravedad de la enfermedad lo que afecta a la capacidad de una persona para llevar una dieta saludable. Se necesitan estudios adicionales para evaluar si las bebidas endulzadas con azúcar afectan al curso de la enfermedad.

Fuente: abc.es