

# MÉS DE DOS LITRES DE BEGUDES ENSUCRADES PODEN PORTAR A UNA ARRÍTMIA

11 març, 2024



La revista **'Circulation: Arrhythmia and Electrophysiology'**, mostra que les persones que beuen setmanalment dos litres o més de refrescos ensucrats, en comparació amb els que no prenen, tenen un major risc de patir una fibril·lació auricular. Es va veure que amb relació a les persones que no prenen begudes ensucrades, els que si consumien més de dos litres tenen un 20% més de risc d'arrítmia cardíaca.

No és la primera vegada que es relaciona la ingesta de begudes ensucrades amb diferents problemes de salut cardiovascular. A més, també hem d'assenyalar que aquestes begudes augmenten el

pes i, per tant, l'obesitat entre els seus consumidors. També hem de posar en aquest grup a les opcions light, dietètiques i edulcorants.

Per contra, beure un litre o menys de suc 100% de taronja o vegetals, s'associa a un 8% de risc de fibril·lació auricular. Ningú està exempta de riscos. Ara bé, és una dada per tenir en compte.

Les begudes ensucrades no significa que siguin les causants de les arrítmies, simplement es tracta d'una observació sobre qui consumeix més o menys. Malgrat que els resultats no siguin una dada científica, si és bo recomanar la reducció, o la no ingesta, de les begudes ensucrades artificialment i amb sucre. Sí que podem assegurar que no són saludables.

### **Ictus i fibril·lació auricular**

L'estudi publicat a la revista 'Circulation: Arrhythmia and Electrophysiology, és un dels primers que avalua el vincle entre les begudes ensucrades o edulcorants amb la probabilitat de patir una fibril·lació articular. L'arrítmia afecta a Espanya a un milió de persones, i unes cent mil estarien sense diagnosticar. L'arrítmia és un ritme cardíac irregular, la conseqüència més perillosa del qual és el risc més gran de formació de coàguls de sang (trombes) que viatgen des del cor fins al cervell provocant infarts cerebrals o ictus.

El problema que originen les begudes ensucrades i provocarien la fibril·lació auricular no estan clar, però hi ha algunes respostes. És probable que produeixi una resistència a la insulina. I és que alguns ensucrats artificials més utilitzats són la sucralosa, la sacarina i l'acesulfam.

### **Ni 'sin', ni 'light'**

Cada vergada més s'associa els problemes cardiovasculars al consum habitual de begudes amb sucre. Però no hem de caure en l'error de trobar alternatives amb refrescs sense, light o zero, ja que no són un substitut saludable. Són begudes que han substituït el sucre per edulcorants sense calories que no són innocus. No deixen de ser productes ultraprocessats de baixa qualitat nutricional.

Sempre ho diem des dels nostres articles, no hi ha res per l'esportista com l'aigua.

### **El consum d'edulcorants**

Consumir edulcorants està relacionat a un major risc de diabetis. Desencadenen una alteració dels nivells de glucosa en sang, com ho fa el sucre. Pel cervell és com si fos sucre. Un dels edulcorants més populars, l'aspartam, que ja estat classificat per l'Organització Mundial de la Salut com "possible cancerigen". Però perquè suposi un autèntic risc s'hauria de prendre en quantitats molt elevades.