

Piensa dos veces antes de tomarte un refresco: su consumo aumenta el riesgo de cáncer de mama

Gabriel Millán Garduño¹, Gabriela Torres Mejía², Adriana Garduño Alanís³, Orlando Flores Benítez¹

¹Centro de Información para Decisiones en Salud Pública, INSP

²Centro de Investigación en Salud Poblacional, INSP

³Centro de Investigación en Nutrición y Salud, INSP

gtorres@insp.mx



La evidencia es contundente: tomar refrescos está asociado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. Una investigación reciente del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) revela que el riesgo de cáncer de mama asociado al consumo de refrescos, ya sean de cola o de sabor, es significativamente mayor en mujeres premenopáusicas.

El artículo, titulado “Sugar-Sweetened Beverages Consumption and Breast Cancer in Premenopausal and Postmenopausal Women” y publicado en la revista *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, se deriva de un estudio que se llevó a cabo en la Ciudad de México, Monterrey y Veracruz. En él participaron 1 000 mujeres con cáncer de mama y 1 074 mujeres sanas, de entre 35 y 69 años, tanto premenopáusicas como posmenopáusicas¹.

Los resultados indican que las mujeres premenopáusicas que consumen una o más porciones de refrescos al día tienen un riesgo 1.78 veces mayor de desarrollar cáncer de mama,

en comparación con aquellas que consumen refrescos una vez al mes o menos. Esto corresponde a casi el doble del riesgo.

Este estudio, dirigido por las Dras. Gabriela Torres Mejía y Adriana Garduño Alanís del INSP, destaca la importancia de conocer los efectos negativos de los refrescos sobre la salud. Entre estos efectos se encuentran el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, hígado graso, las caries y diversas enfermedades cardiometabólicas.

Estos hallazgos se alinean con estudios internacionales previos. Los resultados de un metaanálisis que se publicó en 2021, realizado por Fjorida Llata y colaboradores, encontró una relación entre el consumo de bebidas azucaradas y un mayor riesgo de cáncer de mama y próstata².

El riesgo de cáncer de mama asociado con los refrescos se debe, en parte, a su contribución al aumento de peso, que a su vez está relacionado con la resistencia a la insulina y la diabetes mellitus tipo 2. La insulina en exceso



puede promover la proliferación celular e impedir el proceso natural de apoptosis o muerte celular, aumentando el riesgo de cáncer. Además, el colorante usado en refrescos de cola puede contener 4-metilimidazol, un compuesto potencialmente carcinogénico.

El consumo excesivo de azúcar, como el de los refrescos, favorece la proliferación celular, causa daños en el ADN y aumenta la inflamación, factores todos ellos vinculados al desarrollo de distintos tipos de cáncer. En las mujeres, también se asocia con una mayor densidad mamaria, un factor de riesgo para el cáncer de mama.

En un país como México, con altos niveles de consumo de refrescos, documentar estos riesgos es crucial. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012, los azúcares añadidos constituyeron el 13% de la ingesta total de energía, y el 69% de estos azúcares provino de bebidas azucaradas. En 2018, el 80% de la población mexicana consumía bebidas endulzadas, y para 2022, el consumo entre escolares había alcanzado un preocupante 93.6%³.

El aumento en las ventas de bebidas azucaradas en México ha convertido al país en uno de los principales consumidores de refrescos a nivel mundial. Florence L. Théodore y colaboradores han señalado que este incremento está estrechamente relacionado con la expansión de FEMSA, la mayor embotelladora de Coca-Cola del mundo⁴.

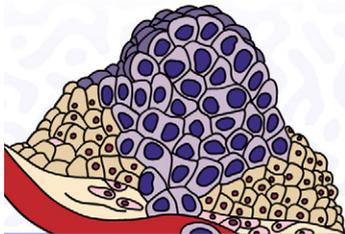
Las autoras del estudio enfatizan la importancia de reducir o evitar el consumo de refrescos y adoptar hábitos saludables, como una dieta equilibrada y actividad física regular. También recomiendan que las mujeres se autoexploren mensualmente a partir de los 20 años, se realicen exámenes clínicos anuales a partir de los 25 años, y se sometan a mastografías cada 2 años a partir de los 40 años para detectar posibles problemas de salud a tiempo y solicitar tratamiento oportuno. El cáncer de mama es una enfermedad curable cuando se detecta y trata oportunamente.

El consumo de refrescos

aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de mama, particularmente en mujeres premenopáusicas.



Las mujeres premenopáusicas que tuvieron mayor probabilidad de tener cáncer de mama fueron aquellas que bebieron una o más porciones de refrescos por día.



¿Por qué aumenta el riesgo?

- El **azúcar** incrementa la proliferación celular y el riesgo de inflamación.
- Ciertos **colorantes** contienen compuestos carcinogénicos.

En las últimas dos décadas se **incrementaron** las ventas de bebidas azucaradas en México.



La población mexicana es uno de los principales consumidores a nivel mundial.



El cáncer de mama es la principal causa de muerte por cáncer en mujeres mexicanas.

Fuente: Garduño-Alanis A, Ángeles-Llerenas A, Sánchez-Zamorano LM, Flores-Luna L, Flores-Aldana M, Torres-Mejía G. Sugar-Sweetened Beverages Consumption and Breast Cancer in Premenopausal and Postmenopausal Women. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2024 Feb 6;33(2):325-332. doi: 10.1158/1055-9965.EPI-23-0799. PMID: 38085259. Diseño: Esti Carreño SGV/CENIDSP

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa



f t i insp.mx

Referencias bibliográficas:

1. Garduño-Alanis A, Ángeles-Llerenas A, Sánchez-Zamorano LM, Flores-Luna L, Flores-Aldana M, Torres-Mejía G. Sugar-Sweetened Beverages Consumption and Breast Cancer in Premenopausal and Postmenopausal Women. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2024 Feb 6;33(2):325-332.
2. Llahá F, Gil-Lespinard M, Unal P, de Villasante I, Castañeda J, Zamora-Ros R. Consumption of Sweet Beverages and Cancer Risk. A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients.* 2021 Feb 4;13(2):516.
3. Gaona-Pineda EB, Rodríguez-Ramírez S, Medina-Zacarías MC, Valenzuela-Bravo DG, Martínez-Tapia B, Arango-Angarita A. Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana. *Ensanut Continua 2020-2022. Salud Publica Mex [Internet].* 14 de junio de 2023;65:s248-s258.
4. Théodore FL, Blanco-García I, Juárez-Ramírez C. ¿Por qué tomamos tanto refresco en México? Una aproximación desde la interdisciplina. *Inter disciplina.* 2019;7(19):19-4