

LAS BEBIDAS ENDULZADAS/EDULCORADAS Y SU RELACIÓN CON LA FIBRILACIÓN AURICULAR

Autora: Nieves García (Médico especialista en medicina familiar y comunitaria. SAMU. Asturias)

Fecha de publicación: 08/03/2024

Patología: FA y otras arritmias / Categoría: Controversia

Tiempo de lectura: 1 minuto



*Este post incluye opiniones de su autor. Las partes del texto subrayadas contienen **enlaces** a la evidencia científica en la que se sustenta.*

Las bebidas edulcoradas son [alimentos ultraprocesados](#), por tanto, perjudiciales para la salud.

La mayoría de las investigaciones (*por motivos éticos*) con alimentos ultraprocesados son observacionales.

Se [acaba de publicar un estudio](#) de cohortes basado en la población para valorar la asociación entre el riesgo de fibrilación auricular incidente y el consumo de bebidas endulzadas con azúcar, bebidas con [edulcorantes](#) artificiales y zumo de frutas.

Se incluyeron 201.856 individuos procedentes del Biobanco de **Reino Unido**. La mediana de seguimiento fue de 9,9 años. Los resultados se ajustaron para una gran cantidad de variables de confusión, incluida la susceptibilidad genética a la FA (*se disponía de datos genéticos*).

El estudio concluyó que el consumo de ≥ 2 litros semanales de bebidas con edulcorantes artificiales se asociaban a un incremento del riesgo de fibrilación auricular del 20%. Si el consumo era con bebidas endulzadas con azúcar, el riesgo aumentaba un 10%. El consumo de ≤ 1 litro de zumo de frutas puro se asoció a un riesgo reducido del 8%.

Como suele ser habitual en muchos de estos estudios, el consumo de bebidas era auto informado y es un estudio observacional.



Ilustración 1. Estudio sobre bebidas edulcoradas y su relación con FA. CARPRIMARIA

REFERENCIAS

[Circ Arrhythm Electrophysiolwww.canva. 2024](https://www.canva.com)

OTROS ARTÍCULOS DE CARPRIMARIA QUE PODRÍAN SER DE TU INTERÉS

[Ultraprocesados, un problema de salud pendiente de resolver](#)

[¿Debemos eliminar los edulcorantes de nuestra dieta?](#)

[La OMS publica documento sobre los riesgos futuros de los edulcorantes no azucarados](#)