



Consumo de bebidas azucaradas y riesgo de síndrome metabólico en adultos de Tabasco

**Yahir Novelo Lanestosa, Jesús Augusto Cabrales Ascencio, Sergio Quiroz Gomez,
Karla de Socorro Celorio Méndez, Crystell Guadalupe Guzmán Priego**

Introducción:

El consumo de bebidas azucaradas (refrescos, jugos industrializados, bebidas energéticas y deportivas) se ha incrementado de forma notable, convirtiéndose en un importante problema de salud pública. Su ingesta frecuente se asocia a obesidad, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico (SM), un conjunto de alteraciones metabólicas que aumentan el riesgo cardiovascular y la resistencia a la insulina. En Tabasco, la alta prevalencia de sobrepeso, obesidad y diabetes evidencia la necesidad de analizar esta relación en el contexto local, donde las particularidades culturales y económicas influyen en los hábitos de consumo.

Objetivo:

Evaluar la relación entre el consumo de bebidas azucaradas y el desarrollo del síndrome metabólico en adultos jóvenes.

Material y Método:

Diseño:

- Estudio observacional, analítico y transversal.
- Población: Adultos de 18 a 60 años residentes en Tabasco (población total: 408,477).
- Muestra: 399 individuos, seleccionados mediante muestreo aleatorio simple.

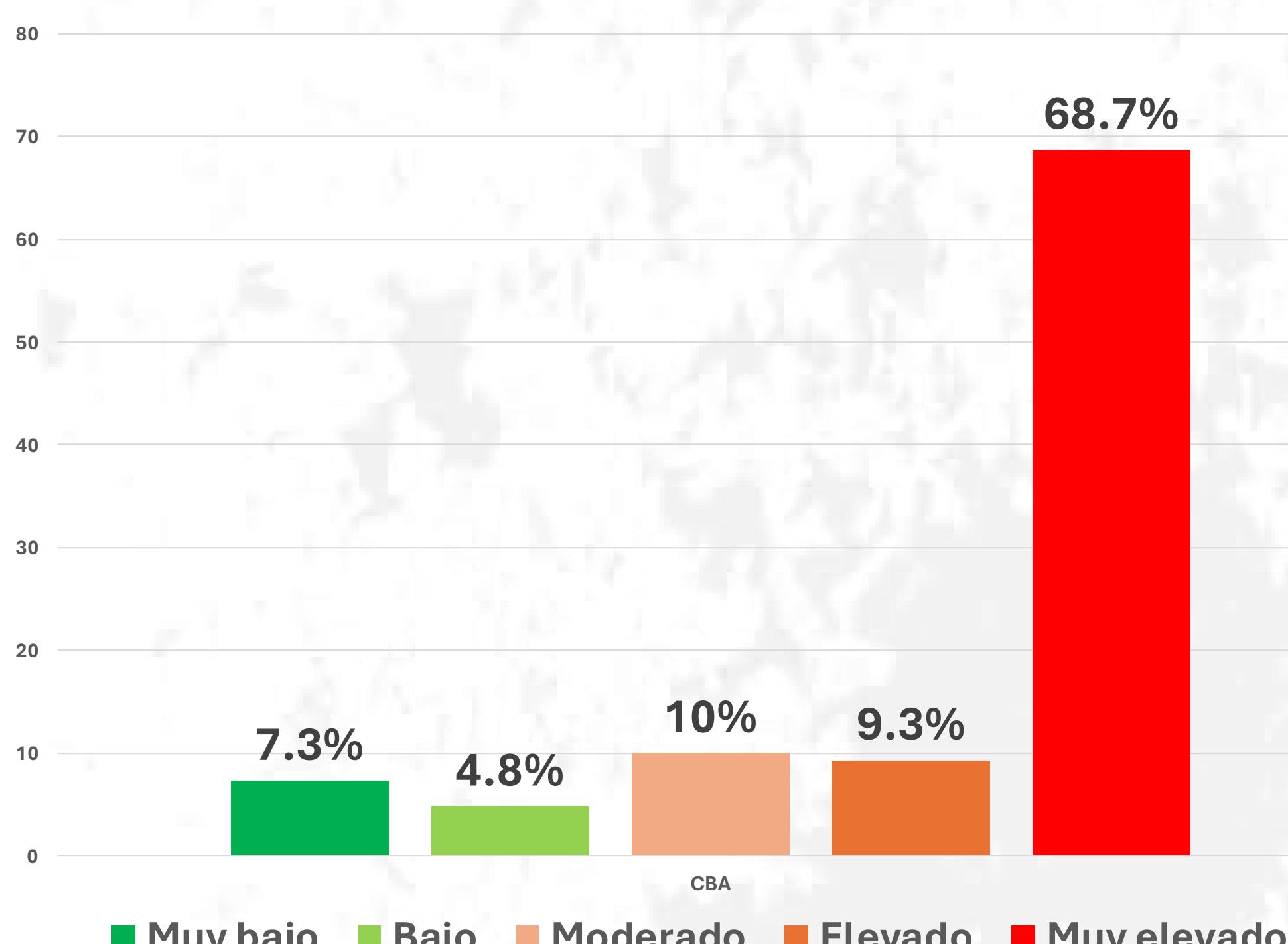
Instrumentos:

- BEVQ-15: Cuestionario para cuantificar consumo semanal de bebidas azucaradas.
- Índice de Síndrome Metabólico (ISM): Para evaluar riesgo de SM.
- Análisis: SPSS con nivel de confianza del 95%.

Ética: Confidencialidad y consentimiento informado según la Declaración de Helsinki.

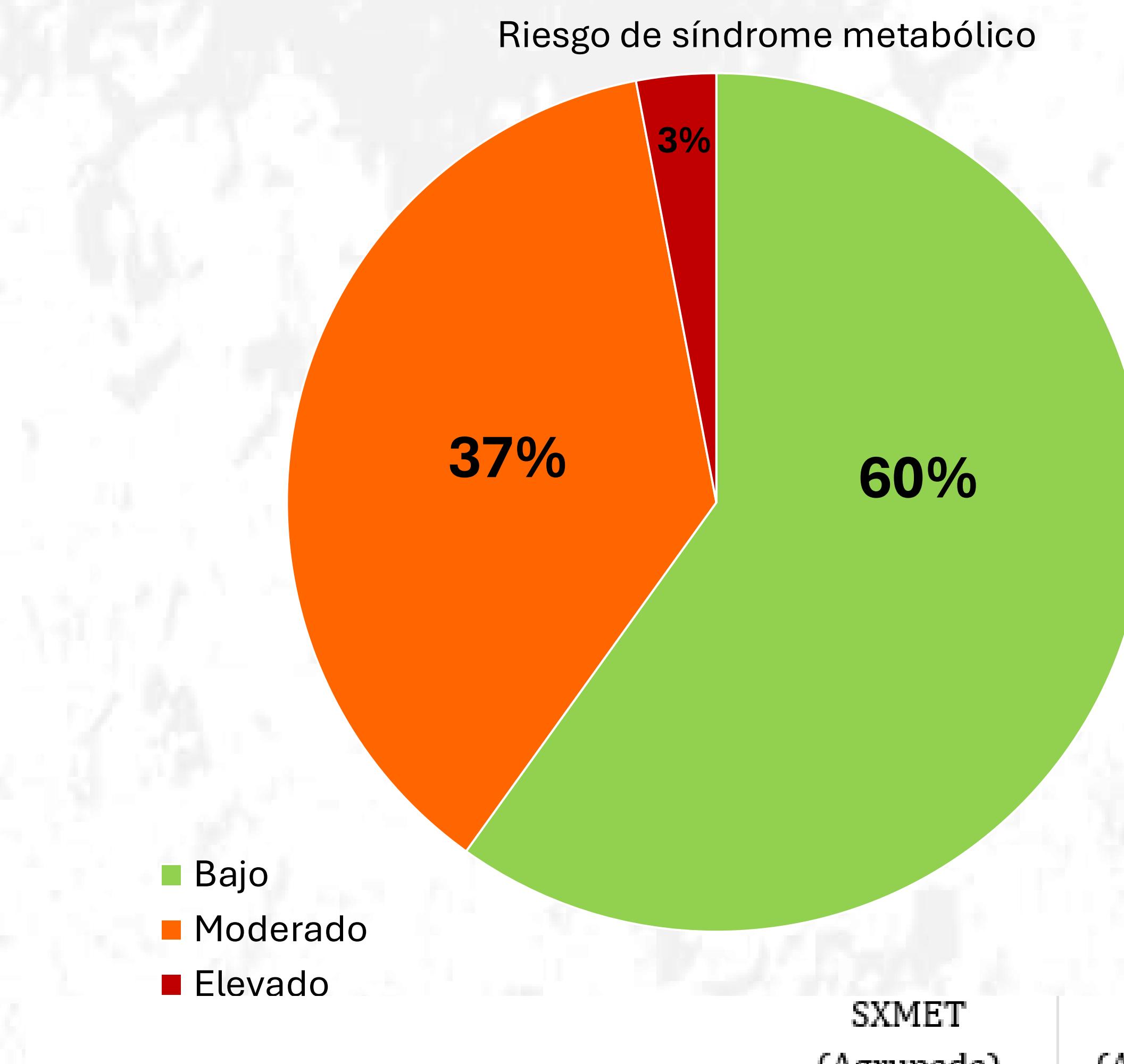
Resultados:

Consumo de bebidas azucaradas



Bibliografía:

- García-Barrón Y, Romero-Maldonado A, Palacios-Ramírez A, et al. Prevalencia del síndrome metabólico en adultos jóvenes de Tabasco. Rev Mex Endocrinol. 2020;9(1):45-58
- López-González R, Paredes-Molina C, García-Cortés L, et al. El impacto de las calorías líquidas en la obesidad y el síndrome metabólico. Nutriología y Salud Pública. 2021;33(2):120-134
- González-Arévalo S, Díaz-Rodríguez M, Castro-González R. Efectos a largo plazo del consumo de bebidas azucaradas sobre la salud metabólica y cardiovascular en adultos de Tabasco. Arch Cardiol Mex. 2022;92(2):152-160
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19 (ENSANUT) [Internet]. 2020 [citado 2025 abr 8]. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/>.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). Consumo de bebidas azucaradas y obesidad en América Latina y el Caribe: una revisión de la literatura [Internet]. 2016 [citado 2025 abr 8].
- OPS. (2016). Consumo de bebidas azucaradas y obesidad en América Latina
- Baoyu Li, Ni Yan, Hong Jiang(2023). Consumption of sugar sweetened beverages, artificially sweetened beverages and fruit juices and risk of type 2 diabetes, hypertension, cardiovascular disease, and mortality: A meta-analysis.



SXMET (Agrupada)	CBA (Agrupada)
Coeficiente de correlación	1.000
Sig. (bilateral)	.687
N	399

Discusión:

Wu et al. (2021).	El consumo de bebidas azucaradas se asocia con mayor riesgo de anomalías cardiometabólicas en adolescentes, relacionado con la resistencia a la insulina.
Alcaraz et al. (2021)	Las bebidas azucaradas incrementan la carga de enfermedades metabólicas; las políticas públicas pueden disminuir este impacto.
Ebbeling et al. (2020)	El consumo de bebidas azucaradas afecta negativamente los factores de riesgo cardiometabólico y la composición corporal.

Conclusión:

- El alto consumo de bebidas azucaradas en la población tabasqueña representa un importante factor de riesgo modificable para el desarrollo del síndrome metabólico, ya que contribuye al aumento de obesidad, dislipidemia e hiperglucemias. Reducir su ingesta podría tener un impacto positivo en la prevención de estas alteraciones metabólicas.
- Los resultados subrayan la necesidad de implementar políticas públicas, educación nutricional y campañas locales que promuevan el consumo de agua simple y hábitos saludables. Sin embargo, una limitación del estudio es que la mayoría de los encuestados fueron adultos jóvenes, lo que podría influir en la representatividad de los resultados respecto a la población adulta general.