

El consum de suc de fruita i refrescos estaria relacionat amb l'augment del risc de patir càncer

L'ICO i l'IDIBELL relacionen el consum elevat de begudes ensucrades i nèctars amb més possibilitats de desenvolupar alguns tumors



Les begudes light s'associen a un major risc de càncer de pàncrees | Pexels

Investigadors de la Unitat de Nutrició i Càncer de l'Institut Català d'Oncologia (ICO) i de l'Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge (IDIBELL) confirmen l'associació entre una dieta rica en begudes ensucrades, incloent-hi els suc de fruita, i l'augment de desenvolupar càncer, en una metanàlisi de 67 estudis observacionals que s'ha publicat a la revista científica *The Nutrients*. Els resultats mostren una associació directa entre el consum elevat de refrescos i l'augment de risc de patir càncer de mama, pròstata, colorectal i pàncrees. En els suc de fruita, han observat un augment del risc en les mateixes localitzacions tumorals que per les begudes ensucrades. Les begudes "light" s'associen a un major risc de càncer de pàncrees.

[noticiadiari]2/216916[/noticiadiari]

El cap del projecte i investigador de la Unitat de Nutrició i Càncer ICO-IDIBELL, Raül Zamora-Ros, explica que, per explorar el rol de les diferents begudes ensucrades en la carcinogènesi, van investigar les associacions de forma separada pel consum dels diferents tipus de begudes ensucrades -refrescos ensucrats, suc de fruita i begudes "light"- i per tipus de càncer.

Els investigadors que han participat en la metanàlisi expliquen que les dades, pel que fa als suc

de fruita i begudes dietètiques, són més limitades, de manera que suggereixen aprofundir en aquesta àrea de recerca en futurs estudis. "Aquest estudi dona suport a les recomanacions dietètiques més actuals de la World Research Fund (WCRF) de limitar el consum de les begudes ensucrades per a la prevenció del càncer i sensibilitzar els consumidors sobre la seva baixa qualitat nutricional i el seu alt contingut en sucre", diu Zamora-Ros.

Els investigadors recomanen substituir les begudes ensucrades per aigua potable, de l'aixeta o embotellada, i infusions sense sucre com a principal font líquida per a la hidratació corporal. "El consum de les fruites senceres també s'ha de prioritzar davant dels sucres de fruita. Això afavorirà el consum adequat de nutrients essencials, reduirà la ingesta excessiva de sucres i calories buides i, per tant, ajudarà a prevenir el risc de patir malalties cardiometabòliques i càncer", destaca el cap del projecte.

L'excés de pes i la diabetis s'han confirmat com a factors de risc importants per a molts tipus de càncer. A més, les dietes riques en begudes amb un alt contingut de sucre, ja sigui afegit (begudes ensucrades) o natural (sucres de fruita) poden contribuir a una ingesta excessiva de calories i fructosa, que acostumen a donar com a resultat un augment de pes i de paràmetres metabòlics. Aquest fet està relacionat amb l'adipositat, la resistència a la insulina, l'estrès oxidatiu i la inflamació que, finalment, poden promoure el desenvolupament i la progressió del càncer. Les begudes que contenen edulcorants artificials, conegudes com a begudes "l", també s'han suggerit com a perjudicials ja que incrementen el risc d'obesitat i de diabetis. El càncer és la segona causa de mort a tot el món amb 9,6 milions de defuncions el 2018, una xifra que es preveu que es dobli el 2040.