ECONOMÍA Y POLÍTICA

¿Sabes cuánto refresco consumiste este 2016?, conoce sus impactos y las razones para comenzar a disminuir su consumo

Rebeca Monroy Torres*

Palabras clave:
Gaseosa, diabetes mellitus, ambiente, agua.

En semanas pasadas (el 14 de noviembre de 2016) la Secretaría de Salud Federal declaró al país, la emergencia epidemiológica por los casos de obesidad y diabetes que tiene la población mexicana. Agregar datos de las enfermedades. No puede haber un punto aparte dado que la idea continúa. Lo más sorprendente es que uno de los principales factores de riesgo se llama ***Refresco***, le siguen jugos industrializados, leches saborizadas, yogures de sabores, etc. El consumo de refresco en México fue de 167 a 180 litros per cápita durante el primer semestre del 2016, mismo año en que las empresas refresqueras han incrementado sus ventas hasta en un 6%.

Pero ¿por qué se podría considerar al refresco, como uno de los principales factores de riesgo para promover obesidad y la diabetes que vive el país?, basta hacer el siguiente análisis como un ejercicio tomado de un hábito de una persona y basado en los ingredientes que tiene refresco y que se tomó de la radiografía del refresco, realizado por el ***Poder del consumidor***.

Ejercicio simulado

Pensemos en una persona adulta, que en su momento tiene sed y decide seleccionar un refresco de 600 mL como opción para saciar su

* Profesora Investigadora. Laboratorio de Nutrición Ambiental y seguridad Alimentaria Departamento de Medicina y Nutrición, de la División de Ciencias de la Salud, del Campus León de la Universidad de Guanajuato
Presidenta del Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional (OUSANEG).
Correo electrónico: ousaneg@gmail.com; rmonroy79@gmail.com

sed, además, lo bebe en menos de tres minutos. Esta persona se expuso a nada más y nada menos, haciendo énfasis en el corto tiempo, a 63 gramos de azúcar simple (conocida por su fácil asimilación) o 12 ½ cucharaditas cafeteras de azúcar (1 cucharadita cafetera es equivalente a 5 gramos).

Para una persona, este consumo exprés corresponde al 250% de lo recomendado de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud o de un 180 a 252% de acuerdo a la Asociación Americana del Corazón. Esto sin mencionar los colorantes, conservadores u otros aditivos que como se observa en la imagen del producto, no se mencionan para el caso de México, a diferencia de lo que sucede en otros países (figura 1).

Figura 1. Información nutrimental de un refresco de 600 ml de Coca-Cola.
Fuente: Fotografía tomada de una tienda de la ciudad de León, Gto., tomada el 9 de diciembre de 2016.

El páncreas habrá recibido una sobrecarga de azúcar que tendrá que resolver y, por ende generará más cantidad de una hormona conocida como insulina. Pero, ¿qué pasa sí agregamos a este caso, que la persona lo consuma religiosamente todos los días o incluso pueda ir más de un refresco de 600 ml al día? el páncreas continuamente estará sobre produciendo insulina y, por consiguiente, algún día se cansará, se fatigará y se enfermará, como le pasa a cualquier organismo que se sobrecarga en trabajo.

Haciendo matemáticas

Un poco de evidencia, en localidades de la Ciudad de León (Ver la imagen), Guanajuato, se ha encontrado que el refresco es más barato ($16 pesos contra $22) y por lo tanto más accesible para la población de bajos recursos. Lo que significa que si alguien gana al día $50 pesos y decide compra un refresco de 2 L, ¿Cuánto dinero le quedaría para la compra de otros alimentos, otras necesidades del día, etc.?, ¿este monto sería suficiente para lograr un bienestar familiar? ¡Claro que no¡ le quedarían al día $34 pesos, y podríamos poner más variables al análisis como: número de integrantes que dependan de este ingreso, inflación en el precio de los alimentos, etc. Por lo que este sencillo ejemplo y análisis, puede mostrarnos del motivo de cómo el consumo de refresco es un detonante del sobrepeso y la diabetes, además de incurrir en el desplazamiento de alimentos que sí abonan un beneficio a la salud y al medio ambiente. Pero la producción del refresco ¿impacta al medio ambiente?

Figura 2. Con el permiso del OUSANEG.
Disponible en Facebook: https://web.facebook.com/150403458391255//photos/a.3297686704547 32.71040.150403458391255/1077777705653821/?type=3&theater.
Fecha de acceso: 24 de noviembre de 2016.

De acuerdo a estudios de ANPRAC, A.C. (Asociación Nacional de Productores de Refrescos y Aguas Carbonatadas), las refresqueras para operar, requieren de recursos naturales como el agua, la cual se extrae a pozos a mayor profundidad dada su producción creciente como los valores ya mencionados. También requiere de electricidad, de azúcar, de aditivos, recipientes de PET, de vidrio, etc. Con sólo mencionar el agua, sabemos que esta producción no es sustentable ni sostenible. De acuerdo a datos de la Comisión Nacional del Agua (CONAGUA, 2011), la disponibilidad del agua disminuyó en los últimos años del de un 64% a 50% con el crecimiento demográfico y el advenimiento de las empresas, principalmente en estado de Guanajuato, con la industria automotriz, los riesgos de disponibilidad de este vital líquido se exacerban. Se tienen diversas fuentes que mencionan que cuando una persona consume un litro de refresco, se habrá utilizado un poco más del doble de agua para generarlo, aunque a esta cantidad no se está integrando todo lo que requiera el producto, desde el azúcar utilizada, envase, etc., lo que es cierto es que la empresa ha fijado compromisos en disminuir la cantidad de agua, pero aún con mucha laxitud en el tiempo y en dar a conocer los mecanismos. México ocupa los primeros lugares en el consumo de refresco en la población, pero su producción y por ende, su consumo genera un importante impacto ambiental (huella hídrica).

Si bien esta es un pequeño abordaje, puede resultar práctico para comenzar con acciones desde nuestro entorno, pero sí se pretende, que como población tengamos al menos el conocimiento adecuado y confiable, proveniente de nutriólogos; y lograr que nuestras decisiones en salud también impacten al medio ambiente.

Así que cierro mencionando: ***cuando tomas de decisiones basadas en un consumo responsable, no sólo se beneficia tu salud,***

sino el medio ambiente (Monroy-Torres Rebeca). Así que, envíame un correo y dime ¿qué sugieres para abatir o disminuir el consumo excesivo que tiene la población con el refresco?, en ousaneg@gmail.com

REFERENCIAS

Declaración de Emergencia epidemiológica EE-4-2016. Recuperado el 24 de noviembre de 2016 de http://www.gob.mx/salud/prensa/emite-la-secretaria-de-salud-emergencia-epidemiologica-por-diabetes-mellitus-y-obesidad

El Poder del Consumidor. Radiografía de… Coca-Cola (600 mL). Recuperado el 27 de noviembre de 2016 de http://elpoderdelconsumidor.org/analisisdeproductos/radiografia-de-coca-cola-600-ml/

Organización Mundial de la Salud La OMS abre una consulta pública acerca del proyecto de directrices sobre los azúcares. Recuperado el 29 de noviembre de 2016 de http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2014/consultation-sugar-guideline/es/

Pérez, A., Palacios, B., & Castro, A. (2015). Sistema Mexicano de Equivalentes. 4ª edición. México: Editorial Fomento de Salud y Nutrición.