

# PRECAUCIÓN PARA LA SALUD DEL HÍGADO

ESTA BEBIDA COMÚN REPRESENTA UN RIESGO PARA LA SALUD DEL HÍGADO SEGÚN INVESTIGACIÓN

Traducido y adaptado para su publicación en amorcc.org por Mauricio Saraya Ley



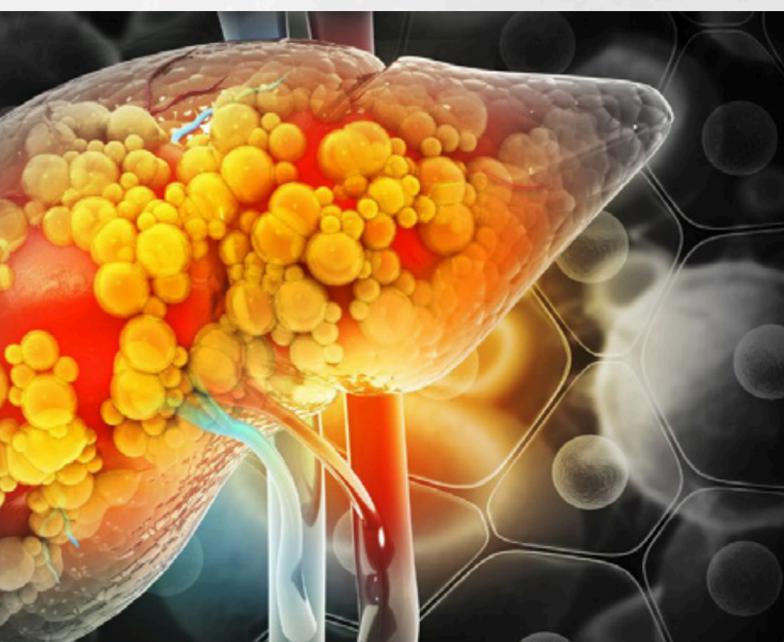
Riesgo para la salud del hígado. Los problemas hepáticos a menudo están relacionados con el consumo de alcohol. Sin embargo, un nuevo estudio publicado en BMC Public Health revela que consumir refrescos dietéticos también amenaza la salud del hígado.

Lamentablemente, para demasiadas personas, la verdad poco conocida es que beber refrescos dietéticos, en cualquier cantidad, es perjudicial para la salud. Estudios previos revelaron que el consumo de refrescos dietéticos está relacionado con un mayor riesgo de problemas de salud, incluida la diabetes tipo 2 y la obesidad. Sin embargo, hasta el día de hoy, los principales medios de comunicación rara vez abordan tales riesgos, ya que existe un conflicto de intereses inherente con los fabricantes de refrescos dietéticos que se anuncian regularmente en televisión, radio, revistas, etc.

La aleccionadora realidad de los peligros de los refrescos dietéticos y la salud del hígado.

Los refrescos dietéticos contienen ingredientes dañinos como el aspartamo (un edulcorante neurotóxico artificial). Estos ingredientes tienen el potencial de causar enfermedad hepática esteatótica asociada a disfunción metabólica (MASLD). La MASLD se denominaba anteriormente enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD). La enfermedad pasó a llamarse el verano pasado.

Los bebedores de refrescos dietéticos y aquellos que estén considerando refrescos dietéticos deben ser conscientes de que la MASLD está aumentando a un ritmo sorprendentemente rápido, representando casi un tercio de la población en 2022. La MASLD es uno de los tipos más comunes de enfermedad hepática crónica. Exactamente una quinta parte de los diagnosticados con MASLD pasarán a esteatohepatitis asociada a disfunción metabólica, denominada por el acrónimo MASH.



La MASH se manifiesta en forma de lesión hepatocelular, aumentando las posibilidades de cirrosis hepática en un 20% durante las siguientes tres o cuatro décadas. Actualmente, la industria farmacéutica no ha obtenido la aprobación de ningún medicamento MASLD.

Un estudio vincula los refrescos dietéticos con enfermedades hepáticas y muerte prematura

En pocas palabras, la probabilidad de desarrollar MASLD aumenta con el consumo de refrescos dietéticos y los malos hábitos alimenticios. Esta inferencia se deriva de un análisis exhaustivo de los datos recopilados durante las Encuestas Nacionales de Examen de Salud y Nutrición realizadas entre 2003 y 2006. Los investigadores utilizaron el Índice de Hígado Graso (FLI) para evaluar el estado de MASLD de los participantes y emplearon modelos ponderados de regresión logística múltiple para analizar la conexión entre los refrescos dietéticos y el MASLD. También se realizó un análisis de mediación para obtener información sobre el efecto mediador del índice de masa corporal (IMC).

Nota del Editor: Por desgracia, aun así, a dos décadas de saberlo, mucha gente sigue ignorando esta evidencia científica y se sigue envenenando sistemáticamente por no cambiar a hábitos más saludables.

2.378 personas participaron en el estudio, con 1.089 exhibiendo MASLD. El equipo de investigación ajustó las variables asociadas con el síndrome metabólico, el estilo de vida y la demografía.

Los hallazgos indican una asociación notable entre el consumo excesivo de refrescos dietéticos y una mayor incidencia de MASLD. Curiosamente, el 84,7% de esta asociación estuvo mediada por el índice de masa corporal.

Rompiendo el hábito de los refrescos dietéticos: Intercambios más saludables para un cambio refrescante.

Sin duda, al abandonar el hábito de los refrescos dietéticos, puede dar un paso más positivo hacia una mejor salud. En lugar de buscar otro paquete de 12 refrescos dietéticos, explore alternativas más saludables como agua aromatizada, té y kombucha. Si bien la kombucha contiene azúcar, cuenta con beneficios para la salud digestiva e incluso puede preparar la suya propia en casa con un kit de bricolaje.

Aquí hay algunos consejos más para dejar su hábito de refrescos:

Infusiones de agua con gas: Cree sus propias bebidas gaseosas agregando frutas frescas, hierbas o rodajas de pepino al agua con gas.

Mezclas de té de hierbas: Disfrute de una variedad de tés de hierbas, calientes o helados, para obtener una bebida sabrosa y sin cafeína.

Batidos caseros: Mezcle sus frutas favoritas con algunas verduras o una alternativa a base de plantas para obtener una bebida nutritiva y satisfactoria.

Café frío: Para un golpe de cafeína sin azúcares agregados, pruebe el café frío con un chorrito de leche o una opción sin lácteos.

Jugos recién exprimidos: Elija jugos recién exprimidos de frutas o verduras para obtener una explosión natural de vitaminas y minerales. Si puede incluir el bagazo es mucho mejor.

¡Comparta su historia de éxito! Si ha cambiado con éxito los refrescos dietéticos por una alternativa más saludable, háganos saber su bebida favorita en la sección de comentarios.



Las fuentes de este artículo incluyen Biomedcentral.com, Medicalnewstoday.com, NIH.gov y Clevelandclinic.org

Escrito por: Patrick Tims par NaturalHealth365

Publicado originalmente en lengua inglesa en: <https://www.naturalhealth365.com/caution-this-common-beverage-poses-risk-to-liver-health-research-warns.html>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal