

13 de septiembre de 2022

Isaid Mera

Director Digital

Grupo Radio Fórmula

Estimado Isaid:

En nombre de la ANPRAC, Industria Mexicana de Bebidas le escribo con relación a las notas tituladas [“Piedras en los riñones: Bebidas que debes EVITAR y remedios naturales fáciles con jugos”](#) y [“Tequila: Este es el daño que te puede causar si lo tomas con refresco”](#) publicadas los días 8 y 9 de septiembre respectivamente, en el sitio radioformula.com.mx.

Los asociados de ANPRAC, están comprometidos con la información sustentada, datos y toda medida que contribuya al bienestar de los consumidores. En este sentido creemos que su amplio público se vería aún más beneficiado con información que contemple los temas tratados en ambas notas desde perspectiva integral, para evitar interpretaciones sesgadas y por tanto decisiones erróneas. Es por ello que me permito compartir con usted y su equipo editorial la siguiente información, que busca precisar y complementar algunos datos de las piezas referidas.

Respecto a la primera nota “*Piedras en los riñones*” vale la pena hacer notar que hay cuatro tipos de cálculos renales y cada uno tiene una etiología diferente. Si bien algunos estudios señalan que la fructosa **puede** incidir en la formación de cálculos producidos por oxalato de calcio, no existe evidencia de que el consumo de refresco sea la causa, pues la fructosa es un azúcar natural que está presente en las frutas y en algunas verduras. La evidencia muestra que existen diversos factores de riesgo inevitables asociados a la formación de cálculos renales (urolitiasis), los cuales son parte de la biología natural de las personas¹:

- Anomalías metabólicas: pueden causar el desarrollo de cristales por sobresaturación urinaria (ácido úrico, calcio, oxalato y cistina) o a causa de inhibidores de la cristalización.
- Genéticas: alrededor del 25% de personas con urolitiasis tienen antecedentes familiares. Personas con familiares que han presentado la enfermedad se consideran en mayor riesgo de desarrollarlos.
- Género: Los hombres son más propensos que las mujeres a desarrollarlos, con una relación 3:1 en países industrializados. En América Latina aumenta la incidencia; el riesgo de presentar cálculos renales en hombres puede llegar al 20% y en mujeres entre un 5-10%. El porcentaje puede aumentar en mujeres cuando padecen obesidad.
- Raza: se ha visto que personas de raza blanca tienen mayor prevalencia a desarrollar cálculos renales que los afro-ascendientes y mestizos.

¹ García VM; Luis MI. Litiasis Renal. Nefrología al día pp. 134-140

García HA; Benavidez P; Posada P. (2016). Fisiopatología asociada a la formación de cálculos en la vía urinaria. Urología Colombiana 25 (2): 109-117.

- Otras causas: infecciones, malformaciones de vías urinarias, cambios o alteraciones hormonales, el uso de fármacos, enfermedades específicas (como enfermedad intestinal, diabetes, obesidad, dislipidemia y ácido úrico elevado) asociadas a un estilo de vida poco saludable por consumo excesivo de alimentos con alto contenido en oxalatos, grasa saturada y azúcares.

Existen factores modificables como la dieta, poco ejercicio, control del estrés y el consumo de fármacos, por lo que para su prevención se requiere de un estilo de vida saludable como: ingestas adecuadas de calcio, tomar suficiente de agua, disminuir el consumo de sal y moderar el consumo de carne roja.

Respecto a la segunda nota “Tequila: Este es el daño que te puede causar si lo tomas con refresco”, me permito traer a su atención que el señalamiento “se estima que al año 40 mil muertes son causadas por el consumo de refrescos y todo tipo de bebidas con azúcar”, si bien cita datos del Comité Nacional para el Desarrollo Sustentable de la Caña de Azúcar (Conadesuca) de finales del 2020, dicha aseveración resulta carente de rigor científico y periodístico.

Al respecto, me permito apuntar que de acuerdo con información de la FAO, el consumo promedio diario de calorías de un adulto en México es de 3,157, de las que menos de 10% provienen de bebidas azucaradas – no solo refrescos -.

La evidencia científica disponible indica que la obesidad y el sobrepeso reflejan un problema multifactorial cuyas causas van más allá de las calorías ingeridas y requieren atención desde diversas esferas, involucrando no sólo los hábitos alimenticios, sino también actividad física y el entorno social.

Ante ello, compartimos datos adicionales que agradecemos tomen en cuenta para complementar este o futuros artículos sobre el tema:

- La industria está comprometida con la reformulación y diversificación para reducir el contenido calórico de sus productos. Actualmente, 55% del portafolio está compuesto por bebidas bajas o sin calorías y las calorías por cada 100 ml. de producto se han reducido 15%, al pasar de 40 en 2008, a 34 calorías en 2021.
- Con el propósito de fomentar hábitos saludables, desde 2020 la Industria Mexicana de Bebidas se unió a Queremos Mexicanos Activos (QUEMA), organización que ha implementado programas de educación física para diversas organizaciones tanto empresariales como educativas y contribuye así a preservar la salud, revertir los efectos del sedentarismo y evitar enfermedades graves.

La Industria Mexicana de Bebidas, está comprometida a profundizar sus esfuerzos de innovación y desarrollo de productos con alternativas y porciones adecuadas a las necesidades, estilos de vida y preferencias de los consumidores.

Agradezco su atención, al tiempo que le envío un cordial saludo.

A t e n t a m e n t e

Vicente Rodríguez Woog

Director de Comunicación y Estrategia

Asociación Nacional de Productores de Refrescos y Aguas Carbonatadas, A. C.