



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v11i1.4220>

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

Estrategias de Intervención para Disminuir el Consumo de Azúcar Refinada y sus Beneficios para la Salud

Intervention Strategies to Reduce Refined Sugar Consumption and Its Health Benefits

Estratégias de intervenção para reduzir o consumo de açúcar refinado e os seus benefícios para a saúde

Alexis Paul Challga-Moyolema^I
alexis.chaglla@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-3624-4967>

Erika Cristina Jordan-Núñez^{II}
erika.jordan@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-3306-4465>

Melissa Iveth Orrala-Peláez^{III}
melissa.orralla@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-1204-088X>

Lisbeth Josefina Reales-Chacon^{IV}
lisbeth.reales@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-4242-3429>

Correspondencia: alexis.chaglla@unach.edu.ec

***Recibido:** 03 de noviembre de 2024 ***Aceptado:** 27 de diciembre de 2024 * **Publicado:** 11 de enero de 2025

- I. Estudiante de la Carrera de Medicina en la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- II. Estudiante de la Carrera de Medicina en la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- III. Estudiante de la Carrera de Medicina en la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- IV. Médico Especialista en Medicina Interna, PhD en Educación, Docente de la Carrera de Medicina en la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.

Resumen

El consumo excesivo de azúcar refinada ha sido identificado como un factor de riesgo significativo para enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, obesidad y trastornos cardiovasculares. A pesar de las recomendaciones internacionales que instan a limitar el consumo de azúcares libres, gran parte de la población supera los niveles recomendados, lo que representa un desafío para la salud pública. En respuesta, diversas estrategias de intervención han surgido para reducir su ingesta, destacando la educación nutricional, el etiquetado de alimentos y la imposición de impuestos a productos azucarados. Este estudio revisa sistemáticamente las evidencias más recientes sobre estas estrategias, evaluando su impacto y sostenibilidad. Se destacan los enfoques multidisciplinarios, como cambios conductuales y políticas públicas, que han mostrado ser efectivos para disminuir el consumo de azúcar y promover estilos de vida más saludables. Además, los resultados subrayan la necesidad de intervenciones personalizadas y de mejorar el etiquetado de productos ultra procesados para informar mejor a los consumidores. En conclusión, la reducción del consumo de azúcar refinada debe abordarse desde una perspectiva integral que combine educación, regulación y concienciación, lo que permitirá mitigar el impacto de este componente en la incidencia de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de las poblaciones.

Palabras clave: Calidad de vida; consumo de azúcar; diabetes; educación nutricional; enfermedades crónicas.

Abstract

Excessive consumption of refined sugar has been identified as a significant risk factor for chronic diseases such as type 2 diabetes, obesity and cardiovascular disorders. Despite international recommendations urging limiting consumption of free sugars, a large part of the population exceeds the recommended levels, which represents a challenge for public health. In response, various intervention strategies have emerged to reduce its intake, highlighting nutritional education, food labelling and the imposition of taxes on sugary products. This study systematically reviews the most recent evidence on these strategies, assessing their impact and sustainability. Multidisciplinary approaches, such as behavioural changes and public policies, are highlighted, which have been shown to be effective in reducing sugar consumption and promoting healthier lifestyles. In addition, the results underline the need for personalised interventions and improved labelling of ultra-processed products to better inform consumers. In conclusion, reducing refined sugar consumption should be

Estrategias de Intervención para Disminuir el Consumo de Azúcar Refinada y sus Beneficios para la Salud

addressed from a comprehensive perspective that combines education, regulation and awareness, which will mitigate the impact of this component on the incidence of chronic diseases and improve the quality of life of populations.

Keywords: Quality of life; sugar consumption; diabetes; nutritional education; chronic diseases.

Resumo

O consumo excessivo de açúcar refinado foi identificado como um fator de risco significativo para doenças crônicas, como a diabetes tipo 2, a obesidade e as doenças cardiovasculares. Apesar das recomendações internacionais que recomendam limitar o consumo de açúcares livres, grande parte da população excede os níveis recomendados, o que representa um desafio para a saúde pública. Em resposta, surgiram várias estratégias de intervenção para reduzir a ingestão de açúcar, destacando-se a educação nutricional, a rotulagem dos alimentos e a imposição de impostos sobre os produtos açucarados. Este estudo analisa sistematicamente as evidências mais recentes sobre estas estratégias, avaliando o seu impacto e sustentabilidade. As abordagens multidisciplinares, como as mudanças comportamentais e as políticas públicas, têm demonstrado ser eficazes na redução do consumo de açúcar e na promoção de estilos de vida mais saudáveis. Além disso, os resultados sublinham a necessidade de intervenções personalizadas e de uma melhor rotulagem dos produtos ultraprocessados para melhor informar os consumidores. Concluindo, a redução do consumo de açúcar refinado deve ser abordada numa perspectiva abrangente que combine educação, regulamentação e sensibilização, o que permitirá mitigar o impacto desta componente na incidência de doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida das populações.

Palavras-chave: Qualidade de vida; consumo de açúcar; diabetes; educação nutricional; doenças crônicas.

Introducción

El consumo elevado de azúcar refinada ha sido relacionado con un aumento considerable en la incidencia de diversas enfermedades crónicas, como la diabetes mellitus tipo 2, la obesidad y los trastornos cardiovasculares. A pesar de las recomendaciones establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que sugieren limitar la ingesta de azúcares libres a menos del 10% del consumo calórico diario, los estudios recientes muestran que la mayoría de las poblaciones superan ampliamente este umbral. Este panorama plantea un desafío importante para la salud pública y ha

Estrategias de Intervención para Disminuir el Consumo de Azúcar Refinada y sus Beneficios para la Salud

incentivado el interés en implementar estrategias que fomenten una reducción efectiva en el consumo de este tipo de azúcares (Organización Mundial de la Salud, 2020).

En los últimos años, varios países, como México, Francia, Reino Unido, Chile, Argentina, incluido Ecuador, han tomado medidas para reducir los efectos negativos del consumo de azúcar, buscando fomentar una alimentación más saludable. Entre las principales acciones se encuentran campañas educativas para sensibilizar a la población sobre los riesgos del azúcar, mejoras en el etiquetado de productos y la implementación de impuestos a los productos azucarados. Estas estrategias buscan combatir enfermedades relacionadas con la dieta y promover hábitos más saludables. No obstante, los resultados de estas políticas han mostrado diferencias en cuanto a su efectividad, aplicabilidad y sostenibilidad, lo que destaca la importancia de realizar una evaluación más profunda y completa (Garwood, 2018).

Varias investigaciones han reportado que es evidente, la disminución de azúcares libres permite introducir cambios en la esfera metabólica y es por eso, en este contexto, que se va a analizar las estrategias de intervención para disminuir el consumo de azúcar refinada, además de examinar sus posibles beneficios sobre la salud. A través de la recopilación y análisis crítico de la evidencia existente, se busca ofrecer un marco que facilite el diseño de políticas e iniciativas más eficaces y sostenibles, enfocadas en la promoción de estilos de vida saludables.

Criterios de inclusión y exclusión

La Tabla 1 detalla los criterios de inclusión y exclusión considerados para llevar a cabo esta investigación y seleccionar los estudios que mantengan información relevante.

Tabla 1: Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión	Exclusión
Artículos vinculados a estrategias de intervención para reducir el consumo de azúcar refinada en la población.	Artículos que no tengan acceso abierto o cuyo texto completo no esté disponible para su revisión y análisis
Artículos en idioma español e inglés que presenten un enfoque claro sobre el tema.	Artículos que se centren exclusivamente en otros tipos de azúcares (como edulcorantes naturales o artificiales) sin abordar la azúcar refinada.
Publicaciones que utilicen enfoques cualitativos y cuantitativos para evaluar el impacto de las técnicas.	Artículos que describan intervenciones generales de salud pública sin incluir estrategias específicas para el consumo de azúcar refinada.

Estrategias de Intervención para Disminuir el Consumo de Azúcar Refinada y sus Beneficios para la Salud

Artículos publicados entre 2018 y 2024 que aporten información actualizada.

Artículos financiados o influenciados por la industria azucarera u otras entidades con intereses comerciales que puedan sesgar los resultados.

Estudios que presenten resultados relevantes y eficaces sobre la reducción del consumo de azúcar refinada y sus beneficios para la salud.

Artículos cuyo desarrollo sustente los objetivos planteados en la investigación.

Metodología

La presente revisión sistemática tiene como objetivo analizar las estrategias de intervención diseñadas para reducir el consumo de azúcar refinada en la población y examinar sus beneficios para la salud.

La búsqueda se realizó en bases de datos como PubMed, Cochrane Library, Scopus, Web of Science y Google Scholar. Para garantizar la recuperación de información relevante, se utilizaron términos de búsqueda combinados con operadores booleanos. Por ejemplo, se emplearon expresiones como:

- "Sugar refined AND strategies",
- "adverse effects OR health"
- "prevention NOT complicaciones"

Estas combinaciones permitieron refinar los resultados y focalizar la búsqueda en los estudios más pertinentes (Ver Figura 1).

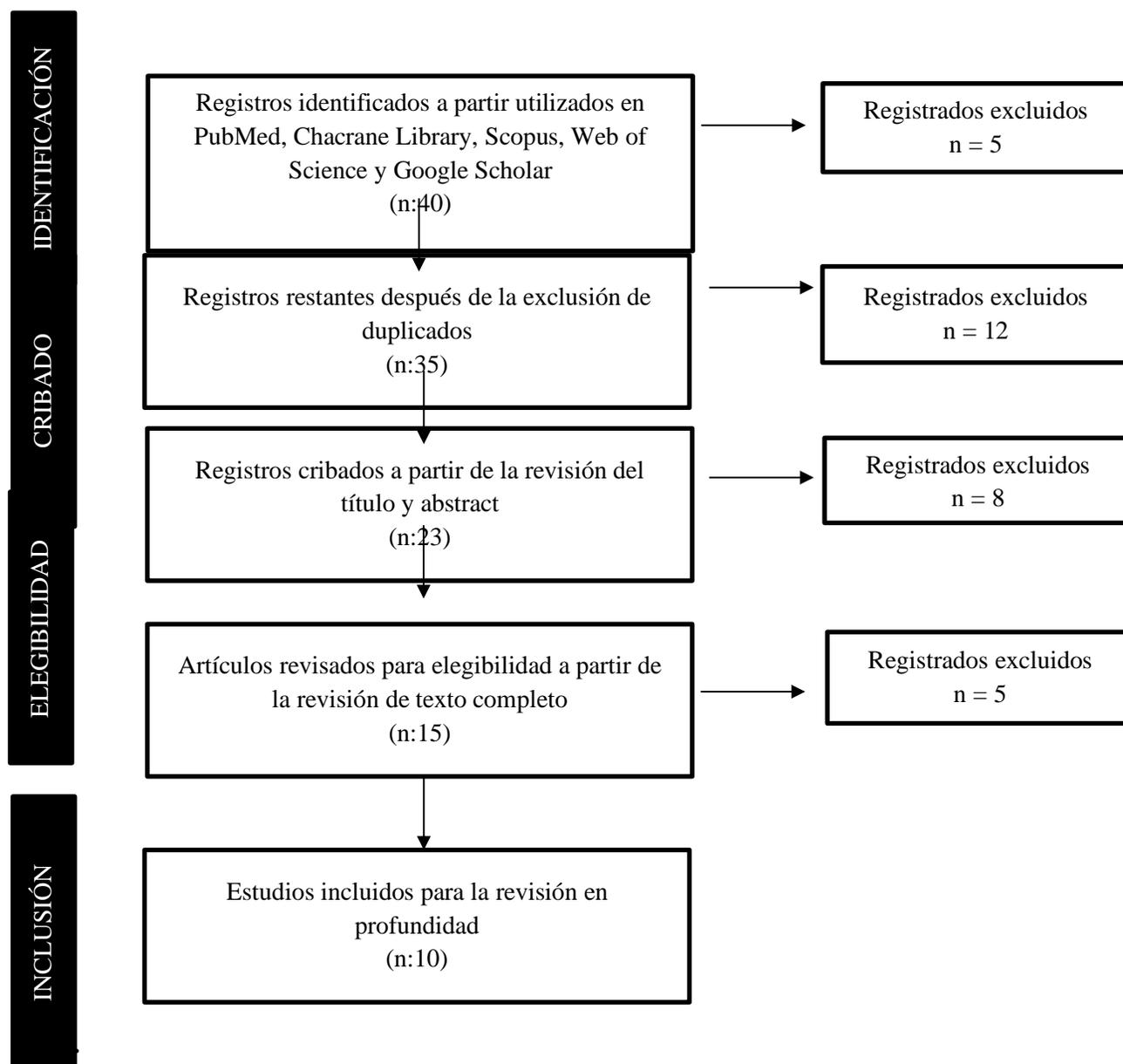


Figura 1: Diagrama de flujo - Identificación de artículos

Resultados

Los principales resultados de los estudios obtenidos se presentan a continuación:

Estrategias de Intervención para Disminuir el Consumo de Azúcar Refinada y sus Beneficios para la Salud

Tabla 2: Resultados de los estudios obtenidos

Título	Autor, Año, Idioma	Metodología	Resultados	Conclusiones	Aporte al trabajo
Efectos biológicos de los azúcares libres en la salud.	Rodríguez -Flores, Sandoval, 2023, español	Revisión sistemática de publicaciones científicas desde 2010, se incluyeron artículos en español e inglés que abordaran los efectos del consumo de azúcares.	Se recopilaron 78 fuentes bibliográficas, de las cuales 55 cumplieron con los criterios de inclusión. Se identificaron mecanismos biológicos que relacionan el consumo de azúcares con desórdenes metabólicos y psicológicos.	El consumo excesivo de azúcares libres está asociado con múltiples problemas de salud, incluyendo diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares y trastornos mentales como ansiedad y depresión. Se destaca la importancia de reducir su ingesta.	Proporciona un marco para entender los efectos negativos del azúcar en la salud y sugiere áreas para futuras investigaciones en salud pública y nutrición.
Estrategias para la disminución del consumo de bebidas endulzadas	García C., López A., Martínez A., Beltrán C., Zepeda-Salvador A., 2018, español	Revisión sistemática de artículos, analizando 192 potenciales y seleccionando 8 que cumplían con criterios de inclusión.	Se identificaron diversas estrategias para reducir el consumo de bebidas endulzadas, enfocadas en la modificación del comportamiento alimentario y la promoción de la educación nutricional.	Las estrategias multidisciplinares son efectivas para disminuir el consumo de bebidas endulzadas, lo que puede contribuir a la reducción de la obesidad y enfermedades metabólicas en la población.	Proporciona una base teórica sobre los efectos del consumo excesivo de azúcares en la salud, destaca la importancia de la educación nutricional como estrategia de intervención y sugiere la implementación de políticas públicas para reducir el consumo de azúcares, además enfatiza la necesidad de más investigación para establecer recomendaciones precisas.
Consumo de azúcares libres y sus efectos negativos en la salud	Jiménez y Ordoñez, 2021, español	Revisión de literatura científica sobre el consumo de azúcares libres y sus efectos en la salud.	El consumo elevado de azúcares libres se asocia con efectos negativos en la salud, incluyendo caries dental, obesidad y enfermedades no	El consumo excesivo de azúcar está relacionado con el aumento de los niveles de glicemia y el	Este artículo ofrece datos sobre los patrones de consumo de azúcar que pueden ser útiles

Estrategias de Intervención para Disminuir el Consumo de Azúcar Refinada y sus Beneficios para la Salud

			transmisibles como riesgo de para diseñar diabetes tipo 2 y desarrollar intervenciones, enfermedades diabetes tipo 2 además, resalta cardiovasculares. por ello es la importancia necesario de la educación implementar en salud como educativas para una posible estrategia para concientizar reducir el consumo de azúcar. sobre los riesgos del consumo excesivo de azúcar.		
Determinantes del consumo de bebidas azucaradas y estrategias de intervención relacionadas con su ingesta. Una revisión de enfoque.	Robelto A., Mantilla C., Olaya V., Fonseca N., Ángela V. Herrera T., Otálora B., 2022, español	Revisión de literatura en nueve bases de datos (2010-2021). Se analizaron 79 artículos mediante una matriz consolidada, con análisis en categorías de determinantes (sociodemográfico s, conductuales, ambientales, cognitivos) e intervenciones.	45% de la población estudiada en Bogotá consideró el precio como "muy importante" para decidir la compra de bebidas azucaradas, el modelo de etiquetado octagonal desalentó el consumo de productos altos en azúcar en el 49% de los consumidores evaluados, y las estrategias regulatorias en Latinoamérica han logrado una disminución del 23.7% en las compras de bebidas azucaradas tras la implementación del etiquetado frontal en Chile.	El consumo de bebidas azucaradas está influenciado por factores socioeconómicos, conductuales y ambientales. Estrategias como los impuestos a las bebidas azucaradas y el etiquetado frontal han demostrado ser efectivas para reducir su ingesta.	Este artículo identifica determinantes clave y evalúa intervenciones eficaces, proporcionando una base sólida para el desarrollo de políticas y programas destinados a disminuir el consumo de azúcar refinada y mejorar la salud pública.
Dietary sugar consumption and health: umbrella review	Huang, Y., Chen, Z., Chen, B., Jinze, L., Wang, W., Tingting , D., Liu, L., 2023. ingles	Revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorios, estudios de cohorte, estudios de casos y controles o estudios transversales que evaluaron el efecto del consumo de azúcar en la dieta sobre cualquier resultado de salud en seres humanos libres de enfermedades agudas o crónicas.	La búsqueda identificó 73 metaanálisis y 83 resultados de salud de 8601 artículos únicos, incluidos 74 resultados únicos en metaanálisis de estudios observacionales y nueve resultados únicos en metaanálisis de ensayos controlados aleatorios. Se encontraron asociaciones perjudiciales significativas entre el consumo de azúcar en la dieta y 18 resultados endocrinos/metabólico	El consumo elevado de azúcar en la dieta suele ser más perjudicial que beneficioso para la salud, especialmente en las enfermedades cardiometabólicas. Se recomienda reducir el consumo de azúcares libres o azúcares añadidos a menos de 25 g/día (aproximadamente 6	Este artículo proporciona una información fundamental en el desarrollo de este trabajo, ya que nos brinda estrategias para reducir el consumo de azúcar, y mediante el estudio realizado, como proceder a la disminución de la azúcar refinada en la población.

Estrategias de Intervención para Disminuir el Consumo de Azúcar Refinada y sus Beneficios para la Salud

			s, 10 resultados cardiovasculares, siete resultados de cáncer y otros 10 resultados (neuropsiquiátricos, dentales, hepáticos, óseos y alérgicos).	cucharaditas/día) y limitar el consumo de bebidas azucaradas a menos de una porción/semana (aproximadamente 200-355 mL/semana) para reducir el efecto adverso de los azúcares sobre la salud.	
Charting the Chronology of Research on Added Sugars: A Scoping Review and Evidence Map	Fleming, S., Peregoy, J., Paul, T., Scott, M., Gaine, P. 2023. ingles	Revisión sistemática de estudios observacionales y de intervención sobre composición corporal, obesidad, salud cardiovascular y diabetes mellitus, utilizando criterios detallados de inclusión y exclusión para evaluar la elegibilidad de los estudios en base a poblaciones, diseños, exposiciones y resultados.	En todos los artículos de la composición corporal, la salud cardiovascular, la diabetes y el peso corporal fueron los resultados primarios y medidos más estudiados. En general, hubo una gran superposición entre los artículos que informaban resultados relacionados con la salud metabólica, la salud cardiovascular y la diabetes. La composición corporal se superpuso con muchos otros resultados porque el IMC es un resultado medido comúnmente. Los artículos con un enfoque principal en la salud cardiovascular con frecuencia midieron tanto el metabolismo de la glucosa como el de los lípidos, mientras que los artículos cuyo enfoque principal era la diabetes tendían a centrarse más directamente en el metabolismo de la glucosa.	Esta revisión de alcance y el mapa de evidencia ofrecen información valiosa sobre la literatura sobre los azúcares añadidos en la dieta y determinados resultados de salud. Observamos un aumento significativo en la investigación sobre los azúcares añadidos desde 2010, con un énfasis notable en la composición corporal y la salud cardiovascular en adultos, especialmente en relación con la exposición a fuentes líquidas de azúcares añadidos. Abordar estas brechas y mejorar la calidad de la investigación en este campo mejorará nuestro conocimiento sobre el impacto de los azúcares añadidos, lo que	Básicamente, este estudio complementa nuestra investigación ya que agrupa un determinado número de estudios que hablan sobre los problemas que conlleva el consumo excesivo de azúcar.

Estrategias de Intervención para Disminuir el Consumo de Azúcar Refinada y sus Beneficios para la Salud

				conducirá a políticas y recomendaciones dietéticas más informadas para la salud pública.	
Intervención conductual para disminuir el consumo de azúcar en escolares: un estudio de casos	Pérez., A., Zapata., A., Salazar., V. 2024. español	Revisión sistemática de artículos, utilizando metodología cualitativa para comprender fenómenos en su ambiente usual, analizando descripciones de situaciones, eventos, personas, interacciones y documentos para identificar elementos únicos en cada caso	Se identificó a los estudiantes que consumen productos con altos contenidos de azúcar. Esta población cuenta con 48 estudiantes en el colegio. Como la cantidad de sujetos es posible realizar la intervención sin necesidad de seleccionar muestra. Este grupo se dividió aleatoriamente en tres subgrupos según el mes de nacimiento (Grupo 1: enero-abril; grupo 2: mayo-agosto; grupo 3: septiembre-diciembre). No se tomaron en consideración variables sociodemográficas como la edad y el sexo porque estas no influyen directamente en el consumo de azúcar, según estudios clínicos.	La investigación demuestra la eficacia de estrategias de intervención conductual para reducir el consumo de azúcar en niños, niñas y adolescentes. Utilizando metodologías como BASIC, EAST y A/B testing, se logran cambios significativos sin eliminar productos azucarados. Se recomienda sistematizar y generalizar estos resultados para disminuir enfermedades crónicas no transmisibles en Ecuador.	Este artículo aporta de manera efectiva a nuestra investigación ya que establece cambios en los patrones conductuales en una población para que de esa forma disminuyan el consumo del azúcar y de esa forma mejoren su estilo de vida.

Estrategias de Intervención para Disminuir el Consumo de Azúcar Refinada y sus Beneficios para la Salud

<p>Sugar and cardiovascular disease</p>	<p>Gómez L., Beltrán L., García J. 2018. ingles</p>	<p>Revisión sistemática de artículos, analizando estudios científicos sobre la relación entre el consumo de azúcar y el riesgo cardiovascular, utilizando un análisis DAFO para evaluar la evidencia y determinar estrategias efectivas para reducir el consumo de bebidas azucaradas.</p>	<p>Indica que el consumo excesivo de azúcar podría estar relacionado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, aunque los estudios existentes presentan resultados variables. Sin embargo, hay suficiente evidencia para justificar el desarrollo de estrategias de salud pública que fomenten la reducción de la ingesta de bebidas azucaradas como parte de un estilo de vida saludable.</p>	<p>A pesar de la disminución general del consumo de azúcar en países desarrollados, las bebidas azucaradas siguen siendo una preocupación, especialmente para niños y adolescentes. La epidemia de obesidad se relaciona con menos ejercicio, más estrés y dietas desequilibradas. Sin "criminalizar" el azúcar, que tiene beneficios, hay suficiente evidencia para desarrollar estrategias de salud pública que reduzcan el consumo excesivo de bebidas azucaradas.</p>	<p>Este artículo proporciona evidencia científica sobre los efectos negativos del exceso de azúcar en la cognición y el cerebro de roedores, ofreciendo una base sólida para argumentar la necesidad de reducir el consumo de azúcar refinada. Aporta detalles sobre mecanismos biológicos, efectos a largo plazo y dosis, que pueden informar el desarrollo de estrategias más efectivas y específicas para la reducción del consumo.</p>
---	---	--	--	---	--

Estrategias de Intervención para Disminuir el Consumo de Azúcar Refinada y sus Beneficios para la Salud

Artificially Sweetened Beverages Beyond the Metabolic Risks: A Systematic Review of the Literature	Escobar, T., Laverde J. 2023. ingles	Revisión sistemática de artículos, utilizando las directrices CASP/CASPe y PRISMA, analizando 11 bases de datos, incluyendo PubMed y Cochrane, y seleccionando artículos relevantes publicados entre 2012 y 2022 en inglés y español.	Se identificaron un total de 1,323 registros mediante la búsqueda en bases de datos. Tras excluir duplicados, registros fuera del período de 10 años y artículos en idiomas distintos al inglés y español, y revisar títulos y resúmenes, se seleccionaron 78 para revisión de texto completo. De estos, 57 fueron eliminados por criterios de exclusión, resultando en 21 artículos incluidos en la revisión sistemática. La mayoría de los participantes eran mujeres, y se estudiaron diversas consecuencias para la salud, encontrándose un vínculo significativo entre el consumo de bebidas dietéticas y efectos negativos en la salud en 11 de los estudios analizados.	La creciente preocupación sobre las bebidas endulzadas artificialmente (BEA), como la soda dietética (SD), se debe a la evidencia de sus efectos negativos en la salud. Esta revisión sistemática, pionera en su tipo, revela que el consumo excesivo de SD puede afectar múltiples sistemas orgánicos, representando una amenaza para la salud general.	Este resumen presenta una revisión sistemática sobre los efectos en la salud de las bebidas endulzadas artificialmente (BEA), excluyendo diabetes, obesidad y síndrome metabólico. Utiliza una metodología integral con 11 bases de datos y criterios de inclusión estrictos, centrándose en estudios recientes en inglés y español. De 1,323 artículos iniciales, 21 fueron seleccionados para analizar el impacto de la soda dietética en diversos órganos.
Consumo de azúcar y eventos cardiovasculares mayores: revisión sistemática	Sierra, S., Garcés, A., Salinas, S., Rodríguez, C., Álzate, J. 2022. español	Revisión sistemática de la literatura que consistió en la evaluación cuantitativa entre consumo de azúcar y alguno de los siguientes eventos cardiovasculares mayores (muerte cardiovascular, infarto agudo de miocardio no fatal o accidente cerebrovascular no fatal). Se incluyeron participantes mayores de 18 años	Se incluyeron 31 estudios primarios (27 estudios de cohortes y 4 estudios de casos y controles), 21 evaluaron el consumo de azúcar y el infarto agudo de miocardio, 12 el consumo de azúcar y accidente cerebrovascular y 6 consumo de azúcar y muerte cardiovascular. Para los 3 desenlaces, los resultados fueron controversiales, sin embargo, con significancia estadística en varios	Si bien la evidencia es contradictoria, esta sugiere de forma consistente a partir de estudios de cohorte que los carbohidratos con alto índice glucémico, azúcares añadidos y bebidas azucaradas, aumentan el riesgo de presentar eventos adversos cardiovasculares mayores como	El artículo aborda un tema crítico en la salud pública: la relación entre el consumo de azúcar y los eventos cardiovasculares mayores (ECVM), como infarto agudo de miocardio (IAM), accidente cerebrovascular (ACV) y muerte cardiovascular. Este análisis es

Estrategias de Intervención para Disminuir el Consumo de Azúcar Refinada y sus Beneficios para la Salud

no gestantes, sin cardiopatías congénitas.	estudios para la asociación en cuestión al evaluarse el consumo de azúcar por carga glucémica, índice glucémico, carbohidratos totales, entre otros.	infarto agudo de miocardio, ataque cerebrovascular y muerte cardiovascular.	particularmente relevante, dado que las enfermedades cardiovasculares (ECV) son una de las principales causas de muerte a nivel mundial, y los factores dietarios juegan un papel significativo en su prevención y manejo.
--	--	---	--

Discusión

En relación al consumo de azúcar refinado Rodríguez-Flores y Sandoval (2023) destacan los vínculos entre el consumo excesivo de azúcares libres y trastornos metabólicos y psicológicos, concordando con nuestra evidencia sobre los efectos perjudiciales de estos azúcares en la salud física y mental, asimismo, Jiménez y Ordoñez (2021) hablan sobre los patrones de consumo de azúcar donde destaca que se asocian con un incremento en los niveles de glucosa en sangre y un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, finalmente, Huang et al. (2023) confirma las consecuencias adversas del consumo elevado de azúcar en diversos sistemas corporales, particularmente en el desarrollo de enfermedades cardio metabólicas, lo cual complementa nuestra investigación, validando la necesidad de estrategias educativas para concientizar sobre los riesgos del azúcar.

Dentro de las estrategias que se implementaron para la reducción del uso de azúcar refinado, García et al. (2018) subraya la efectividad de estrategias multidisciplinarias, como la modificación del comportamiento alimentario y la educación nutricional lo que puede contribuir a la reducción de la obesidad y enfermedades metabólicas en la población, así mismo, Robelto et al. (2022) menciona que el consumo de SSB en adolescentes y adultos está influenciado por factores como bajos ingresos, juventud, sexo masculino, educación limitada, pertenencia afrocolombiana, diversidad cultural y malnutrición por exceso, donde resalta que estrategias como los impuestos a las bebidas azucaradas y el etiquetado frontal han demostrado ser efectivas para reducir su consumo, Pérez et al. (2024) demuestran la eficacia de intervenciones conductuales en escolares utilizando metodologías como BASIC y A/B testing, logrando cambios significativos en los patrones de consumo.

Estrategias de Intervención para Disminuir el Consumo de Azúcar Refinada y sus Beneficios para la Salud

Es importante destacar la relación que existe entre el consumo de azúcar refinado y las enfermedades cardiovasculares y metabólicas, Gómez et al. (2018) mencionan la relación entre el azúcar y las enfermedades cardiovasculares, justificando la implementación de estrategias de salud pública orientadas a disminuir el consumo excesivo de bebidas endulzadas, especialmente en niños y adolescentes, de otro modo, Escobar y Laverde (2023) abordan los riesgos de las bebidas endulzadas artificialmente, destacando la necesidad de considerar sus efectos en múltiples sistemas orgánicos representando una amenaza para la salud en general, finalmente, Sierra et al. (2022) destacan en su revisión sistemática la relación entre el consumo de azúcar y eventos cardiovasculares mayores (ECVM), como infarto agudo de miocardio, accidente cerebrovascular y muerte cardiovascular, aunque los resultados son controversiales, su análisis sugiere de forma consistente que los carbohidratos con alto índice glucémico, los azúcares añadidos y las bebidas azucaradas aumentan el riesgo de estos eventos. Fleming et al. (2023) destacan un aumento significativo en la investigación sobre los azúcares añadidos desde 2010, subrayando la importancia de abordar brechas en el conocimiento y mejorar la calidad de las recomendaciones dietéticas para la salud pública.

Conclusiones

Los resultados analizados destacan que el consumo elevado de azúcar refinada está estrechamente relacionado con diversas patologías, incluyendo diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, trastornos metabólicos y psicológicos. Esto resalta la importancia de reducir su ingesta mediante estrategias educativas y políticas públicas, como el etiquetado nutricional y las intervenciones conductuales, para fomentar estilos de vida saludables y disminuir la incidencia de enfermedades crónicas.

La implementación de estrategias multidisciplinarias, como la modificación del comportamiento alimentario y la promoción de la educación nutricional, ha demostrado ser eficaz para disminuir el consumo de azúcar en diferentes poblaciones. Además, el fortalecimiento de políticas públicas, como regulaciones en el contenido de azúcares en productos ultraprocesados y etiquetados claros, contribuye a empoderar a los consumidores para tomar decisiones más informadas sobre su dieta.

Referencias

1. Escobar, T., & Laverde, J. (2023). Artificially Sweetened Beverages Beyond the Metabolic Risks: A Systematic Review of the Literature. *Cureus*, 15(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.7759/cureus.33231>
2. Fleming, S., Peregoy, J., Tristen L., P., Scott, M., & Courtney, P. (2023). Charting the Chronology of Research on Added Sugars: A Scoping Review and Evidence Map. *Nutrients*, 15(23), 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu15234974>
3. García, C. L., López, A., Martínez, A. G., Beltrán, C. P., & Zepeda-Salvador, A. P. (2018). Estrategias para la disminución del consumo de bebidas endulzadas. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 22(2), 169-179. <https://doi.org/10.14306/renhyd.22.2.426>
4. Garwood, P. (2018). La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud. *Organizacion Mundial de la Salud*. [tps://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtaile-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks](https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtaile-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks)
5. Gómez, L., Beltrán, L., & García, J. (2018). Sugar and cardiovascular disease. *Nutricion hospitalaria*, 28(4), 88-94. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.sup4.6801>
6. Huang, Y., Chen, Z., Chen, B., Jinze, L., Wang, W., Tingting, D., . . . Liu, L. (2023). Dietary sugar consumption and health: umbrella review. *The BMJ*, 1-18. <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-071609>
7. Jiménez, M., & Ordoñez, R. (2021). Consumo de azúcares libres y sus efectos negativos en la Salud. *Qualitas Revista Científica*, 22(73-89). <https://doi.org/https://doi.org/10.55867/qual22.06>
8. Organizacion Mundial de la Salud. (2020). Ingesta de azúcares. *Organizacion Mundial de la Salud*, 1 - 11. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf
9. Pérez, A., Zapata, A., & Salazar, V. (2024). Intervención conductual para disminuir el consumo de azúcar en escolares: un estudio de casos. *Revista Científica Ecociencia*, 11(3), 1-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.21855/ecociencia.113.899>
10. Robelto A., G., Mantilla C., G., Olaya V., G., Fonseca N., M., Herrera T., Á., & Otálora B., M. (2022). Determinantes del consumo de bebidas azucaradas y estrategias de intervención

Estrategias de Intervención para Disminuir el Consumo de Azúcar Refinada y sus Beneficios para la Salud

- relacionadas con su ingesta. Una revisión de enfoque. *Universita Médica*, 63(1), 1-15.
<https://doi.org/10.11144/javeriana.umed63-1.azuc>
11. Rodríguez-Flores, A., & Sandoval, V. (2023). Efectos biológicos de los azúcares libres en la salud. *Pinelatioamericana*, 3(3), 217-233.
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelatam/article/view/43222>
12. Sierra, S., Garcés, A., Salinas, S., Castillo, C., & Álzate, J. (2022). Consumo de azúcar y eventos cardiovasculares mayores: revisión sistemática. *Revista Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo*, 9(4), 522-535.
<https://doi.org/10.53853/encr.9.4.681>

©2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).