



Asociación  
SOCIEDAD COLOMBIANA  
DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA  
CARDIOVASCULAR



Fundación  
Colombiana  
del Corazón



Corazones  
Responsables

## Declaración de la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular y la Fundación Colombiana del Corazón sobre bebidas azucaradas y productos ultra procesados

### CONSIDERACIONES:

- Las **Enfermedades Cardiovasculares (ECV)** son la principal causa de muerte en todo el mundo. Cada año mueren más personas por ECV que por cualquier otra causa.
- Se calcula que en **2020 murieron por esta causa 19,5 millones de personas**, lo cual representa un 31% de todas las muertes registradas en el mundo.
- **La mayoría de las ECV pueden prevenirse** actuando sobre factores de riesgo comportamentales, como el consumo de tabaco, la alimentación malsana, la obesidad, la inactividad física o el consumo nocivo de alcohol, utilizando **estrategias de formación-educación que abarquen a toda la población**.
- La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** ha identificado una serie de **"inversiones óptimas" o intervenciones costo-eficaces** para prevenir y controlar las ECV, incluyendo su recurrencia. Estas intervenciones son aplicables incluso en entornos con escasos recursos.
- Una de las **"inversiones óptimas"** es **estimular la reducción del consumo de azúcar agregada, de bebidas azucaradas y de productos ultra procesados, mal llamados alimentos**.
- La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** identificó como una de las iniciativas efectivas los **impuestos para desestimular el consumo** de productos con alto contenido de grasas, azúcar y sal.
- En 2013 todos los **Estados Miembros de la OMS (194 países)** acordaron una serie de mecanismos mundiales para reducir la carga de las denominadas Enfermedades **No Transmisibles – ENT** (denominadas también como Enfermedades **de los Estilos de Vida - EEV**), entre ellos el **"Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2025"**. El citado plan tiene por objeto reducir para 2025 el número de muertes prematuras asociadas a las ENT en un 25%, y ello a través de metas mundiales de aplicación voluntaria.
- Colombia firmó ese compromiso.



Asociación  
SOCIEDAD COLOMBIANA  
DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA  
CARDIOVASCULAR



Fundación  
Colombiana  
del Corazón



Corazones  
Responsables

## DECLARACIÓN:

- Los factores de riesgo de la ECV son múltiples y uno de ellos, de alto significado, es el **sobrepeso y la obesidad**, condición que también tiene otros múltiples factores y comportamientos de alimentación y de sedentarismo que condicionan su aparición.
- El sobrepeso y la obesidad vienen ascendiendo en Colombia en forma dramática, como lo revela la más reciente encuesta ENSIN de 2015, y aparece cada vez en personas más jóvenes, incluso niños.
- El sobrepeso es un factor de riesgo para enfermedad cardiovascular y la obesidad es una enfermedad cuyas causas, en la mayoría de las veces, son debidas a **elecciones de productos ultra procesados, bebidas azucaradas y productos adicionados de azúcar, en combinación con comportamientos sedentarios e inactividad física**. Hay otras causas hereditarias o metabólicas, pero siempre la base fundamental para su manejo es llevar un **estilo de vida donde el cuidado y aprender a elegir sean la esencia**.
- Para mantener un corazón sano y en general el sistema cardiovascular, en la suma de comidas del día, las calorías obtenidas por bebidas azucaradas, dulces, postres y otros productos de paquete no pueden aportar más del 10 por ciento del total de las calorías. **Si cada día debemos consumir hasta 2 mil calorías, no pueden ser más de 200 calorías las que se obtienen por todos estos productos**, donde se encuentran las bebidas azucaradas y los productos ultra procesados. **Una sola bebida azucarada en promedio aporta más de la mitad de esas calorías. Se deduce por tanto que su reducción es imperativa para mantener la salud cardiovascular.**
- **Los alimentos en sí mismos no son malos, sino las decisiones de quienes los consumen, quienes por una precaria información no adquieren los más saludables. Prefiriendo, por responsabilidad de una publicidad sin control, productos en lugar de alimentos.**
- Un impuesto sobre productos altos en grasa, azúcar y sal puede ser útil (ha sido aplicado con éxito en otros países), pero aunado a **generar estrategias pedagógicas para educar en elecciones de alimentos desde las escuelas o colegios y través de campañas mediáticas, involucrando el impulso del cuidado como estilo de vida que genera mayor impacto en el individuo, en la familia y en la salud pública.**
- Una estrategia complementaria es la de exigir la información calórica sobre azúcares, carbohidratos, grasas y sal en los empaques de alimentos de consumo para que las personas tomen conciencia y hagan sus propios balances y decisiones para que aprendan a comer. **En este sentido es imperativo lograr que se cumpla el compromiso de reglamentar la Ley 2120 del año 2021.**



Asociación  
SOCIEDAD COLOMBIANA  
DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA  
CARDIOVASCULAR



Fundación  
Colombiana  
del Corazón



Corazones  
Responsables

- **La salud pública debe inducir decisiones saludables a partir de una sólida educación en estilos de vida con políticas públicas que reduzcan o eliminen los peligros sociales con una acción integral.**

Jaime Rodríguez, MD.

Presidente

**SOCIEDAD COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR**

Jaime Calderón Herrera, MD.

Presidente

**FUNDACIÓN COLOMBIANA DEL CORAZÓN**

Bogotá, agosto 1ro. de 2022