

¿Sabemos los efectos dañinos de las bebidas gaseosas?



Cada vez son más conocidos los efectos dañinos que ocasiona tomar **bebidas gaseosas** que contienen un alto contenido de azúcares y aditivos. ¿Eres adicto a esta bebida? Conoce todo el daño que le hace a tu

organismo tomar coca cola, o cualquier gaseosa.

Todo el mundo sabe que las bebidas gaseosas dulces como la Coca-Cola son dañinas para la salud. Sin embargo, pocos pueden explicar qué efecto tiene exactamente este tipo de producto sobre nuestro organismo.

La **Organización Mundial para la Salud** acaba de presentar el 'Código contra el Cáncer', que incluye 12 recomendaciones para prevenir la enfermedad, entre ellas la reducción del consumo de bebidas azucaradas. Pero ¿por qué este producto es tan peligroso para nuestra salud?

Aumento de peso

En primer lugar, según advierten los dietólogos, el consumo regular de bebidas con alto contenido de azúcar, especialmente las carbonatadas, cuyo líder sin duda es el gigante Coca-Cola, conlleva un aumento significativo de peso.

Este efecto poco agradable en primer lugar se debe a dos factores: al alto índice glicémico por el gran contenido de azúcar y a un bajo índice de saciedad, ya que estas bebidas no quitan ni el hambre ni la sed.

Así, un experimento en el cual participaron 224 adolescentes

obesos que tomaban bebidas azucaradas con regularidad ha demostrado que el grupo de jóvenes que mantuvieron sus malas costumbres alimenticias al cabo de un año presentaban un aumento significativo de peso.

Además, los azúcares de la gaseosa que se absorben en la sangre, así como su alto índice calórico, pueden ser causa de diabetes tipo 2, alarman los médicos.

Problemas respiratorios

Y si hoy en día no es ningún secreto que el consumo de Coca-Cola, Pepsi o cualquier otra bebida azucarada provoca un aumento de peso, sí sorprende a la mayoría de personas descubrir que este producto también contribuye a los problemas respiratorios.

Tres investigaciones realizadas por científicos de Suecia, EE.UU. y Australia han demostrado que las bebidas azucaradas provocan un aumento del asma.

De acuerdo con el estudio publicado en la revista 'European Journal of Clinical Nutrition', el azúcar que los refrescos contienen en grandes cantidades causa la inflamación de vías respiratorias, la característica principal del asma.

Así, una de las estrategias preventivas para esta enfermedad, según los médicos, podría ser fomentar la publicidad para reducir el consumo de azúcar entre la población.

Efecto negativo en el sistema nervioso y el cerebro

Además de ser causa de varias enfermedades, la Coca-Cola y bebidas análogas provocan una especie de adicción en sus consumidores, el responsable de la cual es, nuevamente, el azúcar.

Los científicos explican que el azúcar que contienen las gaseosas activa en el cerebro centros nerviosos que aumentan el nivel de hormonas dopamina y serotonina, que a su vez producen una cierta sensación de placer. Por lo tanto, cuanto más bebidas azucaradas consumimos más estimulamos el cerebro.

Un estudio de la Universidad de Carolina del Norte ha señalado que los refrescos dietéticos que contienen edulcorantes artificiales en lugar de azúcar, por su parte, pueden provocar la sensación de hambre y el deseo de consumir azúcar, lo que sin duda afectará negativamente a la figura.

Envejecimiento prematuro

Otro efecto de las bebidas azucaradas poco conocido pero no por eso menos nocivo para la salud, revelado en un estudio publicado en la revista 'American Journal of Public Health', es la aceleración del envejecimiento celular del organismo.

Según informa 'The Guardian', un análisis de las costumbres alimenticias de 5.300 adultos de entre 20 y 65 años en relación con su nivel de envejecimiento ha revelado que el consumo regular de refrescos azucarados adelanta los relojes moleculares una media de 4,6 años respecto a lo normal.

No obstante, los científicos admiten que la investigación aún se encuentra en su fase preliminar y que faltan más pruebas del efecto que tienen sobre el envejecimiento celular las bebidas como la Coca-Cola.

fuelle:cubahora