

Esto es lo que ocurre en su cuerpo a los 30 minutos de beber un refresco de cola

Tiene sed y la garganta seca. Su mano se aferra a la lata helada por la que resbalan unas refrescantes gotitas de agua.

Quita la anilla y «*pshhhh*»... listo.

El líquido burbujeante desciende por su garganta. El gas carbónico le sube a la nariz y suelta unas lágrimas. ¡Está tan buena! Sin embargo...

Unos diez minutos más tarde

Ahora que ha vaciado la lata, debe saber que ha ingerido el equivalente a ¡10 terrones de azúcar! En principio debería vomitar de repulsión, pero el ácido fosfórico que contiene esta bebida gaseosa enmascara el azúcar con un sabor ácido, que provoca una ilusión saciante. (1) (2)

Después de unos veinte minutos

El índice de azúcar en sangre aumenta brutalmente y pone su organismo a prueba. El páncreas se embala y segrega insulina en masa. A pesar de todo, la insulina es vital para el organismo y ella sola es capaz de transformar en grasa el increíble exceso de azúcar en sangre, que el cuerpo tolerará mejor. En efecto, puede almacenar la grasa en forma de incómodos michelines, inofensivos si son provisionales, mientras que la glucosa resulta un veneno mortal cuando se encuentra en altas dosis en la sangre. El hígado es el único capaz de almacenar glucosa, pero su capacidad es muy limitada.

A los treinta minutos

El cuerpo absorbe totalmente la gran cantidad de cafeína que presenta el refresco de cola. Hace que se dilaten las pupilas y que aumente la presión sanguínea.

En ese mismo momento se saturan las reservas de azúcar en el hígado, lo que provoca el rechazo de azúcar en la sangre.

A los tres cuartos de hora

El cuerpo empieza a producir más dopamina. Se trata de una hormona que estimula el "centro del placer" en el cerebro. La heroína produce el mismo efecto.

Ésta no es la única similitud que comparten el azúcar y las drogas. El azúcar también puede provocar dependencia, hasta tal punto que un estudio ha demostrado que el azúcar es más adictivo que la cocaína. No es casualidad que el "adicto" que se dispone a beber su bebida de cola se encuentre tan nervioso como un drogadicto. (3)

Una hora después

Ahora tiene lugar un descenso del nivel de azúcar (hipoglucemia) y la energía, tanto física como mental, cae en picado. Para evitar esta cadena de catástrofes, cuando se trata de calmar la sed, la única y verdadera solución es beber agua.

¡No soy una planta!

Es difícil empezar a beber agua cuando uno se ha acostumbrado durante años a ingerir bebidas azucaradas o compuestas (café, té, vino, cerveza...). Uno cree que no será capaz de conformarse con el insípido sabor del agua. A menudo pueden escucharse expresiones jocosas como "¡No soy una planta!" o "¡El agua es para los peces!" mientras quien las dice se mete en el cuerpo un refresco.

En realidad, el mal va más allá de una simple cuestión de sabor. Las personas que se resisten a beber agua son casi siempre las que realmente no tienen sed. Y si no tienen sed es porque no hacen ejercicio físico.

Cuando se ha transpirado de verdad, ya sea en el trabajo o haciendo deporte, beber agua se convierte no sólo en una necesidad, sino en un verdadero placer.

Mi madre nos apuntó a mi hermano y a mí a un club de judo. Éramos cuarenta chavales en una sala municipal de 30 metros cuadrados iluminada con luces de neón, rodeada de tatamis y que únicamente se ventilaba a través de unos ventanucos. Después de un intenso calentamiento en el que teníamos que saltar, correr y hacer series de flexiones y abdominales, el entrenador nos hacía enfrentarnos en combates de pie y en el suelo, para terminar (¡era el mejor momento!) con una gran lucha de "caballitos" en la que nos montábamos sobre la espalda de un compañero y teníamos que tirar al resto.

Al final del entrenamiento, con la cara roja y sudando, corríamos hacia los vestuarios donde se encontraban los grifos, en los lavabos contiguos a los urinarios. Salía agua templada, ¡pero en ese momento nos parecía tan buena! El olor de las letrinas no impedía que todos llenásemos el estómago con aquella delicia. Los que iban con más prisa bebían directamente del grifo, mientras que el resto, más civilizados, formaban un cuenco con las manos y bebían el preciado líquido sin apenas coger aliento. No quiero pensar en la cantidad de microbios que cogíamos durante esta operación.

No recuerdo haber tomado una bebida mejor que el agua de nuestro club.

Por qué dejar de beber refrescos

Piense en ello. Después de realizar un esfuerzo, puede tener ganas de beber un refresco o una cerveza bien fría, pero verá que estas bebidas no ofrecen una satisfacción tan intensa como la que proporciona el agua. El agua es un placer supremo cuando realmente se tiene sed, igual que cuando tenemos hambre, por ejemplo, durante un largo paseo por la montaña, el bocadillo de salchichón que llevamos en la mochila nos parecerá lo mejor del mundo aunque, una vez en casa y retomado el ritmo habitual, no le prestemos la menor atención. Además, al beber agua reducirá el consumo del resto de sustancias nocivas que se encuentran en las bebidas con gas, empezando por:

- El ácido fosfórico, que interfiere en el metabolismo del calcio y causa osteoporosis y un debilitamiento de los dientes y los huesos.
- El azúcar, factor clave de la diabetes, enfermedades cardiovasculares, inflamaciones crónicas, artrosis y cáncer.
- El aspartamo, del que existen más de 92 efectos secundarios relacionados con su consumo, como los tumores cerebrales, la epilepsia, la fragilidad emocional o la diabetes.
- La cafeína, que provoca temblores, insomnio, dolores de cabeza, hipertensión, desmineralización y pérdida de vitaminas.

Y eso por no hablar de la acidez de la cola, que resulta desastrosa para los dientes. ¿Se ha dado cuenta de que los dientes están ásperos después de beber un refresco de cola? Es más ácido incluso que el zumo de limón. Tanto que podría utilizarse para limpiar las monedas de metal (pruebe a poner una moneda sucia de 50 céntimos en un vaso con un refresco de cola durante media hora). El esmalte de los dientes se vuelve poroso y se vuelve amarillento grisáceo si se bebe con frecuencia.

Con toda la lista anterior de desastres parece innecesario hablar de los efectos en la obesidad: el consumo de bebidas gaseosas, sobre todo en los niños, aumenta el riesgo en un 60 %. No hay ninguna buena razón para darle a sus hijos bebidas gaseosas, salvo que quiera que:

- aumente el riesgo de diabetes.
- aumente el riesgo de cáncer.
- crearles una dependencia al azúcar.

Si quiere un buen consejo, tanto para su salud como para su economía, tome nota de éste: no deje que ninguna bebida azucarada cruce la puerta de su casa.

Vuelva a beber agua. Empiece el día bebiendo un buen vaso, incluso antes de desayunar. Le hará un gran regalo a sus riñones, que trabajan tan duro durante todo el día para limpiar la sangre. Estarán más sanos, más limpios y se sentirá más en forma.

¡A su salud!

Juan-M. Dupuis

Fuentes

1. Dr. Joseph M. Mercola, *What Happens to Your Body Within an Hour of Drinking a Coke*, 12.01.2008
2. *Coca-Cola une boisson dangereuse et cancérigène*, 24.04.2011
3. Magalie Lenoir, Fuschia Serre, Lauriane Cantin, Serge H. Ahmed, *Intense Sweetness Surpasses Cocaine Reward*, 1 de agosto de 2007. DOI: 10.1371/journal.pone.0000698

Salud El 75% de las bebidas que consumen los menores son azucaradas

El agua, ausente en la dieta cotidiana de los más chicos



Trampa. Los médicos recomiendan un consumo de bebidas dulces de moderado a bajo. CLARA TRAVERSO

Lo asegura un estudio sobre nutrición infantil. Sólo el 17% de los menores bebe agua regularmente.

Valeria Román
vroman@clarin.com

Cuando los niños argentinos toman líquidos, casi 8 de cada 10 veces consumen bebidas e infusiones con azúcar, según un estudio que realizó el Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil (CESNI) para evaluar los patrones de consumo y las motivaciones que llevan a elegir las diferentes opciones de bebidas. Sólo el 17% de los chicos consume agua regularmente.

El trabajo consistió en un estudio poblacional que evaluó en términos cualitativos los actos de ingesta de bebidas e infusiones de 1362 hombres y mujeres de 3 a 69 años de los grandes centros urbanos del país. Se excluyeron los consumos de lácteos y las bebidas con alcohol. El 34% de los participantes eran menores. La información sobre el consumo de líquidos fue recolectada utilizando un cuestionario autoadministrado durante una semana, que en el caso de los menores de 11 años fue completado por las madres.

Si los chicos están con los padres, la preferencia por las bebidas azucaradas no cambia mucho. Cuando los niños participan en la decisión sobre qué tomar, en un 24% de las ocasiones eligen agua mientras que cuando lo hacen los padres desciende a menos del 17%. "Este estudio nos muestra que prácticamente desapareció el agua de la mesa de los argentinos, sobre todo si tenemos en cuenta que los momentos de mayor consumo de bebidas son el almuerzo y la cena", afirmó Esteban Carmuega, director del Cesni. Esta ONG había llevado a cabo un estudio similar en 2009 (llamado Hidratar) que había revelado que la mitad de los líquidos consumidos a lo largo del día correspondían a bebidas e infusiones por bebidas azucaradas, un 29% por bebidas e infusiones sin azúcar, y que solamente un 21% correspondía al agua.

El nuevo trabajo al que Clarín tuvo acceso se focalizó en las motivaciones que llevan a elegir el tipo de bebidas. Entre los motivos emocionales, el agua fue mencionada como placer individual en el 74% de los casos, y como placer social en el 15%. En cambio, las bebidas e infusiones con azúcar (como aguas saborizadas, amargos diluidos,

bebidas isotónicas, jugos en polvo regulares, jugos envasados, jugos a base de soja con azúcar, gaseosas y energizantes) se eligen en el 57% de los casos por placer individual y un 33% por placer social.

"Hay una tendencia mayor a elegir las bebidas y las infusiones con azúcar cuando los chicos están con el grupo familiar o de amigos como si esas bebidas estuvieran asociadas al compartir o les dieran sentido de pertenencia", consideró María Elisa Zapata, licenciada en nutrición e investigadora adjunta del Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil (CESNI).

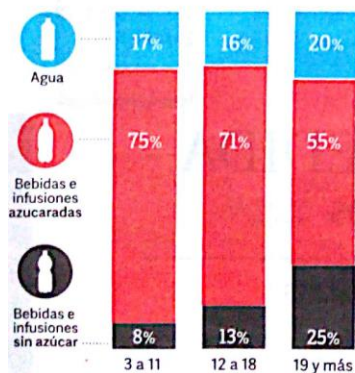
"Si bien no se puede demonizar a las bebidas con azúcar, hay que en cuenta que aportan calorías ocultas y que contribuyen al sobrepeso y a la obesidad", agregó Zapata, quien recomendó que los padres deben incluir el agua en las comidas y dejar a las bebidas con azúcar como excepciones.

"El Estado debería también ejercer un mejor control de la publicidad de las bebidas azucaradas, dar más educación para las familias y poner impuestos a ese tipo de bebidas como se hizo en México". Según datos de 2010 de la Base de Datos Global sobre Crecimiento Infantil y Malnutrición de la OMS, la Argentina presenta el mayor porcentaje de obesidad infantil en niños y niñas menores de cinco años en la región de América Latina con un 7,3% de prevalencia.

Consultada por Clarín, Mabel Ferraro, jefa de nutrición y diabetes del Hospital General de Niños Pedro Elizalde de Capital, coincidió con el consumo en exceso de bebidas azucaradas es una preocupación de los médicos. Muchos padres le ofrecen a sus hijos ese tipo de bebidas entendiendo que son útiles porque contienen algunas vitaminas, minerales, azúcares o simplemente porque los reconforta ver el entusiasmo que manifiestan los chicos al tomarlas. "Los padres, los abuelos, y los docentes deberían colaborar para que los chicos consuman más agua pura y segura frecuentemente. La oferta de agua segura debe estar facilitada en las escuelas y se necesita más educación familiar. La publicidad está influyendo en el consumo excesivo de bebidas con azúcar". En tanto, Karla García, pediatra del programa de obesidad infantil del Sanatorio Diquecito en Córdoba, opinó: "Todos los días, los chicos deben consumir agua, y dejar las bebidas o infusiones con azúcar para los cumpleaños. Un error frecuente es darles jugos con la creencia de que son saludables: si tienen azúcar ni aditivos, también están asociados al sobrepeso y a la obesidad".

Qué beben los niños y los jóvenes • Predomina el consumo de bebidas azucaradas

CONSUMO SEMANAL POR EDAD



INGESTA DE BEBIDAS EN NIÑOS



Fuente: CESNI ESTUDIO HIDRATAR II

CLARÍN