

ELS REFRESCOS: SAPS QUE PRENS I COM INFLUEIXEN EN LA TEVA SALUT?

18 gener, 2018



Existeix un elevat consum de refrescos entre la nostra població. I darrerament, hi ha molta controvèrsia respecte a la relació dels refrescos (ensucrats) i algunes malalties com l'obesitat, la diabetis, la salut òssia o les malalties cardiovasculars. Tot aquest problema mèdic xoca de ple amb les implicacions empresarials i el conflicte d'interessos d'aquestes poderoses marques, patrocinis, etc.

El que sí es pot demostrar és que les begudes ensucrades han augmentat en els darrers anys i el consum entre els més petits i adults s'ha incrementat de forma alarmant.

Perjudica la nostra salut el consum de refrescos?

La resposta és molt clara, sí. L'augment del consum d'aquestes begudes ha influït en l'epidèmia d'obesitat.

La reducció del consum de begudes ensucrades contribueix a un millor control del pes entre aquelles persones que tenen sobrepès.

A més, el consum habitual de begudes ensucrades s'associa a un major risc de la síndrome metabòlic i diabetis tipo 2.

Diabetis

Degut a l'alt contingut d'hidrats de carbono ràpidament absorbibles com la sacarosa (50 % glucosa i 50% de fructosa) el xarop de blat de moro alt en fructuosa (45 % de glucosa i 55 % de fructosa), amb grans quantitats consumides, les

begudes ensucrades poden augmentar el risc de la síndrome metabòlica i la diabetis tipus 2 no solament mitjançant l'obesitat, sinó també per l'augment de la càrrega de glucèmia de la dieta, el que pot portar a la resistència de la insulina, disfunció d'algun tipus de cèl·lules i la inflamació. Sempre estem parlant de un consum alt.

Les persones que consumeixen begudes ensucrades regularment (1 o 2 llaunes al dia o mes – tenen un 26 % més de risc de desenvolupar diabetis tipus 2 que les persones que, de tant en tant, ingereixen aquestes begudes.

Salut òssia

Alguns estudis assenyalen que el consum de refrescos podria afectar a la densitat mineral òssia i el risc de fractures òssies.

El consum a llarg termini amb i sense cafeïna sembla tenir efectes catabòlics ossis en nens i nenes. Aquest efecte es dona per l'associació negativa amb la ingesta total de proteïnes.

Malaltia cardiovascular

Els homes que beuen de mitjana una llauna de beguda ensucrada al dia tenen un 20 % més de risc de patir un atac de cor que els homes que rara vegada consumeixen begudes ensucrades.

Trastorns de dèficit d'atenció i hiperactivitat

Estudis preliminars parlen del concepte de que una major ingesta de sucres afegits pot tenir un paper en al Trastorn del Dèficit d'Atenció i Hiperactivitat (TDAH). El consum excessiu de sucre pot donar lloc a alteracions al cervell que podrien contribuir amb símptomes associats amb el TDAH.

Tota aquesta exposició que no posa en un bon lloc a les begudes ensucrades xoca frontalment amb els interessos de les grans empreses de begudes que gasten quantitats enormes

d'euros en màrqueting, i publicitat, fins i tot en l'esport.

Font: *AltoRendimiento, ciència esportiva*