

---

¿Cómo afecta a largo plazo el azúcar de las gaseosas al organismo?

09/04/2014



El mundo ya conoce los efectos negativos inmediatos que provoca una lata de refresco. Según el portal Medical Daily, la considerable cantidad de azúcar (unas 10 cucharitas, lo que equivale a la cantidad diaria recomendada) en 20 minutos provoca un estallido de insulina al que el hígado responde convirtiendo cualquier azúcar que le llegue en grasa.

Sin embargo, varios estudios revelan los efectos negativos de la gaseosa para el organismo en un tiempo más prolongado que 20 minutos o una hora. El portal advierte de que con el tiempo un par de refrescos al día empezarán a afectar a casi todas las partes del cuerpo, incluyendo los órganos más importantes.

### **Cerebro**

Una dieta alta en azúcar puede obstaculizar una serie de procesos neurológicos, particularmente los involucrados en la creación de memoria. En 2012 un estudio publicado en la revista 'Neuroscience' demostró que cantidades excesivas de azúcar añadido pueden reducir la producción de una sustancia química conocida como factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF, por sus siglas en inglés). Sus niveles inadecuados hacen mucho más difíciles las tareas cognitivas diarias, como el aprendizaje y la formación de memoria.

## **Corazón**

En 2012 un estudio de la Universidad de Harvard mostraba que la gente que bebe una lata de refresco al día incrementa dramáticamente el riesgo de enfermedad cardíaca crónica y de ataque al corazón. "El consumo de bebidas azucaradas se asoció con un mayor riesgo de enfermedades de corazón y algunos cambios adversos en los lípidos, los factores inflamatorios y la leptina", concluyeron los investigadores estadounidenses.

## **Pulmones**

En 2012 científicos australianos relacionaron el consumo de gaseosa con un riesgo elevado de complicaciones pulmonares como asma o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). "Existe una relación dosis-respuesta, lo que significa que cuanto más refresco se consume, mayor es la probabilidad de tener estas enfermedades", afirma el doctor Zumin Shi, autor principal del estudio.

## **Dientes**

El ácido que se forma en la boca gracias a la unión del azúcar del refresco con las bacterias debilita el esmalte dental, lo que con el tiempo puede conducir a la caries. El refresco también reduce el pH de la saliva, aumentando la proliferación de bacterias y la erosión dental, según un estudio estadounidense.

