

¿Sabías Qué?

Ocho efectos fatales de los refrescos en nuestro cuerpo

Para muchos es el primer remedio cuando sufrimos las consecuencias del calor, pero no es lo más ideal. Una coca cola o un refresco tiene unos efectos increíbles en tu cuerpo, si bien muchos la recomiendan con mesura, ya que puede servir como solución a algunos problemas intestinales. Pero en un amplio porcentaje, pasamos por alto qué 'bomba' de azúcar podemos estar consumiendo. Según recoge el ideal.es, podemos destacar hasta ocho consecuencias:

1. A los diez minutos de tomarnos un refresco superamos el límite de la ingesta diaria de azúcar recomendada. Equivale a diez cucharadas de tal sustancia. Una reacción natural sería vomitar el líquido, pero el ácido fosfórico que contiene lo impide.
2. A los veinte minutos de consumirlo, ese azúcar se convierte en grasa transformado por el hígado a fin de que se pueda tolerar. Engordan más de la cuenta.
3. A la media hora o veinte minutos, aquellos refrescos que contienen cafeína provocan que las pupilas se dilaten y la presión sanguínea aumente por la glucosa que nuestro hígado ha ido expulsando hacia el sistema circulatorio.
4. Además, según el portal 'Que', a los tres cuartos de hora, con el líquido absorbido por completo, sentimos placer y felicidad momentánea. Eso se debe a que nuestro organismo segrega una mayor dosis de dopamina, hormona responsable del placer y cuyos efectos son parecidos a los de la heroína.
5. A la hora, con tal de expulsar la ingesta, entran ganas de ir al baño para evacuar a través de la orina, eliminando más calcio de lo normal. Esto puede derivar en problemas óseos en el futuro.
6. Con posterioridad puedes sentirte débil y con mal humor por un descenso en el nivel de azúcar.
7. También nos afecta a la función cerebral y en procesos de pensamiento por el exceso de azúcar. Y es que cuantas más bebidas azucaradas consumimos, mayor es la dopamina y la serotonina que liberamos y estimulamos nuestro cerebro.
8. Finalmente cabe destacar que la revista 'American Journal of Health' indica que también provoca un envejecimiento prematuro de la piel.