

Refrescos sin calorías



Los fabricantes de refrescos quieren reducir el número de calorías que bebes cada año. Representantes de Coca Cola, Pepsi y Dr. Pepper hablaron en la Iniciativa Clinton sobre reducir el número de calorías en las bebidas azucaradas en un 20%.

El anuncio no es una gran sorpresa, los fabricantes han estado bajo la atención pública por su contribución con la epidemia de obesidad. Y los motivos de las empresas probablemente tampoco sean altruistas, mientras más personas comienzan a contar calorías, la demanda de consumido ha aumentado por las bebidas de dieta.

“El consumo de bebidas calóricas o azucaradas se está reduciendo, una tendencia de los últimos años”, aseguró a CNN el vocero de la Asociación de Bebidas de Estados Unidos, Christopher Gindlesperger en junio. “Nuestras compañías continúan innovando, ofreciendo opciones... y los consumidores sacan provecho de ello”.

Las calorías en las bebidas provienen principalmente del azúcar, dijo Gindlesperger. Para reducir calorías pero mantener el sabor, los fabricantes de refrescos generalmente la sustituyen con endulzantes naturales o artificiales.

El resultado es una opción baja en calorías o sin calorías que satisface tu antojo por lo dulce.

Pero, y este es un gran pero, la ciencia no ha terminado de probar el impacto que tienen estos endulzantes en tu cuerpo. ¿Cómo afectan tu metabolismo?, ¿los químicos en los endulzantes artificiales son peligrosos? Mientras, los especialistas parecen estar de acuerdo en que podemos descartar el cáncer como un efecto secundario, pero la comunidad médica aún está decidiendo si las bebidas de dieta realmente te ayudan a bajar de peso.

Empecemos con las buenas noticias: cortar calorías ha sido probado una y otra vez como una forma efectiva de perder peso. Si solías beber tres botellas de 600 mililitros de Coca Cola regular cada día y lo cambias a una bebida cero calorías, te estás ahorrando cerca de 720 calorías al día. Si lo haces por cinco días perderás medio kilo, o al menos evitarás ganar otro.

Un estudio patrocinado por la Asociación de Bebidas de Estados Unidos encontró que los bebedores de refrescos de dieta que continuaron tomando esta bebida perdieron más peso que los que dejaron de hacerlo.

Los resultados no sorprendieron al autor principal, el doctor Jim Hill, que dijo que aquellos que habían dejado de tomar refresco de dieta tenían más problemas para seguir sus dietas que aquellos que se dejaron llevar por la pequeña indulgencia sin las calorías añadidas, explicó.

Beber bebidas sin azúcar también te ayuda a apegarte a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que señala que menos del 5% de las calorías consumidas por una persona deben provenir del azúcar.

Pero usar sustitutos de azúcar por un largo periodo de tiempo también puede obrar en detrimento de tu salud.

En 2013, científicos encontraron que los bebedores de refrescos de dieta tienen los mismos problemas de salud: aumento excesivo de peso, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, que los bebedores de refrescos regulares.

¿Por qué?, nadie lo sabe por seguro, pero los científicos sospechan que los endulzantes naturales y artificiales engañan a tu cuerpo y lo llevan a pensar que está consumiendo azúcar cuando en realidad no lo está. El cuerpo responde tal como lo haría con el azúcar, lo que afecta tu metabolismo.

“Has afectado todo el sistema, así que cuando consumes azúcar real, tu cuerpo no sabe si debería intentar procesarla porque ha sido engañado por el azúcar falsa muchas veces”.

Un pequeño estudio recientemente publicado en Nature encontró que tanto ratones como humanos se convirtieron en intolerantes a la glucosa después de comer o beber dosis regulares de aspartame, sacarina o sucralosa, endulzantes artificiales comunes.

La intolerancia a la glucosa es un signo de condiciones metabólicas como prediabetes y diabetes tipo 2, dependiendo de la severidad.

Los endulzantes artificiales también pueden afectar tu flora intestinal. Un estudio hecho en 400 humanos muestra que estas bacterias cruciales para la digestión cambiaron después de que consumieron los endulzantes.

¿Qué se puede hacer? Ver más bebidas de dieta en la tienda no significa que tienes que llenarte con ellas. Toma agua y té sin endulzar y deja el refresco para las ocasiones especiales.