

9 EFEITOS COLATERAIS PERTURBADORES DOS REFRIGERANTES

Precisa de um motivo para acabar com seu vício em refrigerante?

Temos 9 e eles não são agradáveis.

Efeitos Colaterais Amargos do Refrigerante



Se você tem lido revistas e sites de saúde a algum tempo, já leu diversos motivos do porquê o refrigerante é ruim para você. Ele não é na além de água açucarada. É desprovido de qualquer valor nutricional. Leva à obesidade e diabetes. Mas desenterramos nove outros motivos perturbadores sobre o que o refrigerante faz com seu corpo, além de acumular uns quilinhos, estes motivos não ganham muita atenção nas discussões sobre refrigerante e o seu impacto na saúde.

Gordura estranha em lugares estranhos

Nas últimas más notícias sobre a indústria de refrigerante, pesquisadores da Dinamarca descobriram que beber refrigerante não dietético leva a um aumento dramático de acúmulo de gordura em volta do fígado e dos seus músculos do esqueleto, contribuindo para resistência à insulina e diabetes. O estudo revelou que pessoas que bebem um refrigerante normal por dia por seis meses viram um aumento de 132% a 142% na gordura do fígado, um salto de 117% a 221% na gordura esquelética e um aumento de aproximadamente 30% tanto do triglicérides quanto em outras gorduras nos órgãos. Este consumo também leva a um aumento de 11% no colesterol comparado com pessoas que tomaram outras bebidas como água ou leite.



Barriga de refrigerante diet



Não é surpresa que beber todo o açúcar dos refrigerantes pode causar ganho de peso, mas o que é surpresa é que mesmo os refrigerantes diet reflete na balança: Pesquisadores do Centro de Saúde e Ciências da Universidade do Texas monitoraram 475 adultos por 10 anos e descobriram que aqueles que beberam refrigerante diet tiveram um aumento de 70% na circunferência da cintura ao longo dos 10 anos do estudo em comparação com aqueles que não beberam qualquer refrigerante. Aqueles que

beberam mais de 2 refrigerantes por dia viram um aumento de 500% na extensão da cintura! Em um estudo à parte, realizado em ratos e com uso do aspartame, elevou os níveis de glicose no sangue, que causou ganho de peso; quando seu fígado encontra muita glicose, o excesso é convertido em gordura corporal.

Caramelo Cancerígeno

Em 2011, o Centro sem fins lucrativos de Ciência de Interesse Público solicitou à FDA (Food and Drug Administration) a proibição do corante caramelo artificial usado na Coca-Cola, Pepsi e outros refrigerantes de cola escuros. O motivo: Dois contaminantes na coloração foram descobertos como causadores de câncer em



animais, uma ameaça desnecessária, informa o Centro, considerando que a coloração é puramente cosmética. De acordo com uma lei da Califórnia (Proposition 65), que lista todos os químicos conhecidos como causadores de câncer, apenas 16 microgramas por pessoa por dia de um dos contaminantes é suficiente para representar uma ameaça de câncer e os refrigerantes escuros mais populares, normais e diet, contém 200 microgramas por garrafa de 600ml.

Envelhecimento Acelerado



Diet ou normal, todos os refrigerantes de cola contém fosfato ou ácido fosfórico, um ácido fraco que dá aos refrigerantes de cola seu sabor picante e melhora seu tempo de prateleira. Embora ele exista em muitos alimentos integrais, como carne, laticínios e amêndoas, muito ácido fosfórico pode levar a problemas cardíacos e renais, perda muscular e osteoporose e um estudo sugere que poderia provocar envelhecimento acelerado. O estudo, publicado em uma edição do FASEB Journal de 2010,

descobriu que níveis excessivos de fosfato encontrados em refrigerantes levou ratos de laboratório à morte 5 semanas antes do que os demais ratos que tinham uma dieta de nível normal de fosfato - uma tendência perturbadora considerando que as fabricantes de refrigerante têm aumentado os níveis de ácido fosfórico em seus produtos ao longo das últimas décadas.

Poluição da Água

Os adoçantes artificiais usados nos refrigerantes diet não são processados em nossos corpos e nem mesmo centrais de tratamento de águas residuais conseguem filtrá-los antes que eles entrem nos cursos de águas, descobriram pesquisadores. Em 2009, cientistas da Suíça testaram amostras de água coletados em centrais de tratamento, rios e lagos na Suíça e detectaram níveis de acesulfame-K, sucralose e sacarina, os quais são, ou foram, usados em refrigerantes diet. Um teste recente de 19 centrais de abastecimento de água nos EUA revelou a presença de sucralose em todas elas. Não está claro ainda o que estes níveis baixos estão fazendo com as pessoas, mas uma pesquisa antiga descobriu que sucralose em rios e lagos interferem nos hábitos alimentares de alguns organismos.



Mente de Refrigerante Cítrico

Dentistas tem um nome para uma condição que eles vêm em crianças que bebem muito refrigerante cítrico. Eles acabam com a "Boca de Refrigerante Cítrico" (adaptado de "Mountain Dew Mouth", onde Mountain Dew é uma marca de refrigerante de sabor cítrico), cheia de cavidades causadas pelos níveis de açúcar causados pelo excesso da bebida. "Mente de Refrigerante Cítrico" pode ser a próxima condição clínica que recebe o nome de uma marca. Um ingrediente chamado óleo vegetal bromado, ou BVO, adicionado para evitar que o flavorizador se separe da bebida, é um produto químico industrial usado como um retardador de chamas em plásticos. Também encontrado em outros refrigerantes e bebidas esportivas de sabor cítrico, este produto químico é conhecido por causar distúrbios de memória e nos nervos quando consumido em grandes quantidades. Pesquisadores também suspeitam que, assim como os brominados retardadores de



chamas usados em espuma de móveis, o produto químico se acumula na gordura corporal, possivelmente causando problemas de comportamento, infertilidade e lesões nos músculos do coração ao longo do tempo.

Hormônios Esgotados



Não é apenas o refrigerante que está causando todos os problemas. Aproximadamente todo o alumínio das latas de refrigerante são revestidos com uma resina chamada bifenol A (BPA), usado para fazer com que os ácidos do refrigerante não reajam com o metal. O BPA é conhecido por interferir nos hormônios e tem sido associado a tudo, de infertilidade a obesidade, diabetes e alguns tipos de câncer reprodutivos. Os Centros para Controle e Prevenção de Doenças tem listado as latas

de refrigerante junto com as refeições de restaurantes, escolas e fast food como principal fonte de exposição ao produto. E enquanto Pepsi e Coca-Cola estão atualmente ocupadas numa batalha para ver qual empresa pode ser a primeira a desenvolver 100% de fabricação usando garrafas plásticas - que eles divulgam como "Livre de BPA" - nenhuma delas está disposta a mudar para latas de alumínio livre de BPA.

Pássaros Mortos

Antes de mudar de latas para garrafas, veja as fotos de Chris Jordan, um ambientalista e fotógrafo que visitou a área d Atol Midway em 2009. É próximo do "Lixão do Grande Pacífico (Great Pacific Garbage Patch)", uma massa de detritos plásticos no Oceano Pacífico onde coisas como tampas de refrigerante (que muitas vezes não são recicladas) e redes plásticas para pegar peixe flutuam sob a superfície da água. Pássaros, tartarugas marinhas e outros animais selvagens confundem os detritos com comida e comem grandes quantidades de plástico, que eles são incapazes digerir. Em última análise, o plástico faz com que eles morram de fome. Estima-se que milhares de animais morrem desta forma a cada ano.



Efeitos colaterais desconhecidos dos OGMs



Dê uma olhada na lista de ingredientes de qualquer refrigerante e veja como há grandes chances de que a maioria destes ingredientes sejam derivados do milho. Por volta de 88% do milho cultivado nos EUA é geneticamente modificado para resistir aos pesticidas tóxicos ou projetados para criar pesticidas dentro da própria planta. Graças às normas de segurança frouxas do governo e o duro controle corporativo sobre quem pode testar estas sementes proprietárias, não existem estudos em humanos que possam provar ou refutar se estes cultivos são seguros. Cientistas independentes descobriram que, em animais, estes organismos geneticamente modificadas, o OGMs, estão ligados à

lesões no trato digestivo, envelhecimento acelerado e, até mesmo, infertilidade. Bebendo refrigerantes, você está participando do maior experimento científico do planeta.

Fonte: **Rodale** (Facts About Soda)

<http://www.rodale.com/facts-about-soda?page=0>

Traduzido por Emilio Mansur e revisado por David Menezes