

TENDENCIAS

Esto es lo que le pasa a tu cuerpo cuando dejas de tomar bebidas diet

El Ciudadano · 9 de junio de 2015



Un estudio demostró que las bebidas gaseosas dietéticas causan efectos nocivos en el cuerpo tras un período largo de consumo, incluida la posibilidad de provocar sobrepeso o diabetes tipo 2. Pero una serie de datos recientes reflejan que dejar estas bebidas de lado revierte el daño.



Una vez que el cuerpo deja de percibir grandes dosis de aspartamo o sucralosa, los edulcorantes que reemplazan al azúcar en las gaseosas diet, el cuerpo humano comienza a percibir mejor los gustos, disminuyen las jaquecas y el insomnio, se fortalecen los huesos y mejoran las funciones renales, informó el sitio Prevention.

-Adiós a las migrañas: el aspartamo puede alterar la química del cerebro y afectar la zona que se encarga de transmitir satisfacción de haber comido suficiente. Esto puede desarrollar trastornos de ansiedad, insomnio y dolores de cabeza muy agudos.

-Las papilas gustativas funcionan mejor: sin los edulcorantes artificiales, la lengua -y por lo tanto el cerebro- se libera del eterno gusto a dulce que anula los demás sabores. Se calcula que el aspartamo es 200 veces más dulce que el azúcar y la sucralosa, 600.

-La balanza se hace amiga: todo aquel que desee bajar de peso tiene que abocarse al agua y decirle adiós a las gaseosas light, no sólo para disminuir la ansiedad y la falta de satisfacción al comer, sino también para evitar los triglicéridos altos y la hipertensión.

-Huesos más duros: las llamadas «bebidas suaves» alteran la composición ósea, lo que puede ser muy dañino para las mujeres que ya pasaron la menopausa debido a que aumenta 14 por ciento el peligro de sufrir una fractura, por ejemplo, de cadera.

-Si no hay gaseosa, no hay tentación: muchas veces la gaseosa acompaña un plato en particular, como una hamburguesa, pizza o panchos. Pero sin la bebida -y sin los efectos del aspartamo y la sucralosa en el organismo- la necesidad de comer esos alimentos disminuye.

-Un brindis por el hígado: las gaseosas diet son la peor opción para preparar tragos porque hacen

que el estómago se vacíe más rápido y el alcohol llega más ligero al torrente sanguíneo. Lo mejor es preparar el aperitivo con agua tónica.

-Menos peligro de diabetes y de acumulación de grasas: el exceso de edulcorantes en la gaseosa diet provoca que el hígado esté sobre exigido para poder procesar todo ese dulce, lo que le impide encargarse de eliminar la grasa en vez de asimilarla.

-Mejora el funcionamiento de los riñones: las gaseosas -ya sean light o no- están llenas de ingredientes artificiales que deben ser eliminados a través de la orina, pero sin la presencia de esos componentes en el organismo, el cuerpo puede concentrarse en mantener la sangre limpia.

«Muchas veces vemos que los pacientes cambian sus hábitos alimentarios cuando dejan las gaseosas. En vez de querer cosas dulces o algo muy salado para cortar, eligen manzanas o queso. Después, las gaseosas les resultan demasiado dulces», aseguró Heather Bainbridge, del Centro Universitario de Medicina de Columbia.

Fuente: minutouno.com

Fuente: [El Ciudadano](#)