

¡Atención! 10 cosas que también creíamos saludables y no lo son

El Ciudadano · 28 de octubre de 2015



Recientemente **la OMS ha revelado en un estudio que las carnes procesadas son cancerígenas**. Una información que ha copado las portadas de numerosos medios de comunicación de todo el mundo. Y es que, aunque todos sabíamos que hamburguesas y salchichas no eran saludables, nadie pensaba que podrían ser tan perjudiciales para el ser humano. Sin embargo, aunque nos ha sorprendido la noticia, no ha sido las únicas comidas que han hecho tambalear los cimientos del menú del mundo.

1. Ingesta de suplementos vitamínicos

Una mayor accesibilidad a los medicamentos por parte de la sociedad ha dado como resultado, que una gran parte de la sociedad tome medicamentos de forma descontrolada y por motivos medicamente no contrastados. Esta familiaridad con medicamentos como el ibuprofeno o el paracetamol ha hecho que muchas personas vean **la ingesta de suplementos vitamínicos como algo normal y habitual** para completar su alimentación.

Este gesto que en un principio se puede considerar saludable, encierra una dolorosa verdad. Y es que según diversos estudios norteamericanos algunos de ellos no sólo no son beneficiosos, sino que **guardan relación con enfermedades cardíacas y con la aparición del cáncer de pulmón** si su ingiere de forma habitual. Además, otro factor negativo que tiene su consumo continuo es que impide al metabolismo aprovechar las vitaminas que obtiene de forma natural de los alimentos.



2. Barritas energéticas

¿Cuántas personas hemos visto en el metro o en el autobús con una barrita energética en la mano? Y es que en los últimos años a la fiebre del running se le ha sumado la de comer sano. **Una mentalidad saludable que es muy importante en una sociedad cada vez más sedentaria**, pero que puede llegar a orientar nuestras comidas a alimentos que, aunque sanos en un principio, no es la mejor solución para adelgazar.

La barritas energéticas es uno de los ejemplo de cómo por adelgazar nos tragamos cualquier cosa. **Diseñadas en muchas ocasiones como sustituto de las comidas, están orientadas a personas que se encuentran inmersas en un intenso plan de entrenamientos**, las cuales necesitan de un aporte extra de energía para hacer frente al duro ejercicio. Si este no es tú caso, desecha la idea de que sean tu plato estrella de tu menu, ya que muchas de ellas nutritivamente se asemejan al chocolate, escondiendo grasas saturadas, azúcares y aceites que llegan a igualar sus calorías.

3. Humidificadores

Los cambios de temperatura y más en estaciones como las que estamos inmersos en la que el sol pronto se ve cubierto por borrascas provoca que se comience a encender la calefacción. Un gesto que si se hace en exceso puede llegar a secar la piel de nuestro cuerpo y a hacernos más propensos a contraer gripes por falta de humedad. Para contrarrestarlo y para mejorar la respiración se emplea **humificadores que permiten rebajar la humedad y crear un “microclima” que mejora las condiciones de trabajo.**

Normalmente, el uso de este electrodoméstico es saludable, excepto en aquellas ocasiones que el nivel se incrementa de tal modo que puede llegar a crear un ambiente propicio para la aparición de moho y de enfermedades respiratorias. Además, **si la limpieza del aparato electrónico no se hace de forma habitual puede acumular hongos y bacterias que son expulsados y difundidos al resto de la habitación.**

4. Productos lácteos

Uno de los alimentos que más chocan en esta lista es lo que corresponde a los productos que están elaborados con leche. Y es que **desde la infancia nos han machacado tanto desde casa como desde el colegio con la idea de que la leche es una pieza clave de nuestra alimentación** como fuente fundamental de calcio. Frases como: “Fíjate en las uñas, te falta calcio” o “El primo es tan alto porque ha tomado mucha leche” todavía resuenan en la mente de muchos de nosotros, pero puede ser que nuestros queridísimos padres y profesores estuvieran equivocados o por lo menos así apuntan numerosos científicos.

En los últimos años **varios estudios han concluido que la leche puede ser perjudicial para los adultos.** Esto sería debido a la pérdida durante la infancia de la enzima lactasa que permite a los bebés digerir la lactosa proveniente de la leche materna durante sus primeros meses.

5. Gel antibacterial

Hace unos años el uso del gel antibacterial se difundió por todo el mundo presentándolo como la única defensa para no contraer la gripe aviar. Por todo el globo, desde el Metro de Madrid hasta aeropuertos de EEUU aparecieron carteles llamando a los ciudadanos a lavarse las manos con este tipo de gel para no contagiarse de la enfermedad.

Una costumbre que desde entonces en muchos lugares ha reemplazado al agua y el jabón de toda la vida y que según ciertos estudios **puede llegar a facilitar la aparición de tumores**. Y es que el uso prolongado de este tipo de genes promueve el crecimiento de estos quistes debido a una sustancia de la que se compone llamada triclosán, que también está presente en detergentes y cosméticos.

6. Limpiarse los dientes con dentífrico blanqueador

Es otro de los productos que están relacionados con el triclosán y que además contienen numerosos componentes que son perjudiciales a la salud como el sulfato de sodio o el

laruril. Aparte de este hecho, han otro motivo por lo que no son beneficioso y es que **pueden llegar a utilizar materiales abrasivos que rayan el diente quitándoles el esmalte**, lo que provoca una falsa imagen de blancura. Algo que está totalmente desaconsejado por los odontólogos, ya que el esmalte es el único tejido humano que no se vuelve a reproducir, por lo que se elimina definitivamente del cuerpo.

7. Limpiarse los oídos con bastoncillos

Uno de los gestos más habituales en los baños de las casas cuando tienes tiempo de darte una ducha tranquilamente es limpiarte el cerumen de los oídos con bastoncillos de algodón. Una costumbre que aunque se considera igual de sana que limpiarse los dientes no tiene los mismos beneficios. Y es que **el cerumen es beneficioso para el cuerpo humano, tiene la función de limpiar, lubricar y proteger el tímpano**, y su limpieza deber seguir su proceso natural sin la intervención humana.

Además de las propiedades saludables que posee el cerumen, si se “limpia”**utilizando bastoncillos de algodón se puede llegar a producir bastante daño al oído ala**

empujar hacia adentro la cera, llegando a producirse tapones que limitan la capacidad auditiva. A parte de producir tapones, el roce del algodón con las paredes del oído puede producir una hormona llamada histamina que provoca que se irrite y se inflame la piel.

8. Realizar abdominales

Es uno de los ejercicios más extendidos en la sociedad para combatir esos kilitos de más que se quedan en la tripita, pero lo que se desconoce es que produce más daño en nuestro cuerpo que beneficios. Según varios estudios **la realización habitual de abdominales puede llegar a lastimar la columna**, produciendo graves prejuicios en la espalda. Además, este ejercicio al fortalecer los músculos pélvicos puede llevar a desarrollar incontinencia.

Unos inconvenientes que **no evita que los más pequeños de la casa lo realicen en clases escolares como Educación Física**, donde en ocasiones tienen que examinarse de ello, o en diferentes deportes como el fútbol, el baloncesto o el balonmano.

9. Productos de soja

En 1999 este alimento se hizo mundialmente famoso cuando los Estados Unidos anunciaron que las dietas con altos niveles en soja conseguían reducir de forma visible el riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Desde entonces, **la soja se convirtió en un alimento estrella perseguida por toda persona que se consideraba saludable**, lo que provocó la aparición de todo tipo de alimentos con ella: Leche de soja, tofu, etc...

Esta época dorada de la soja parece ha llegado a su fin desde que varios estudios apuntan a que no es tan saludable como se creía a principio de Siglo. Y es que esta legumbre **contiene las isoflavonas, un compuesto peligroso que produce problemas hormonales** en las mujeres, las cuales pueden llegar a dejar de menstruar si la consumen a diario y también en los hombres, reduciendo la cantidad de testosterona, con un descenso del libido.

10. Bebidas isotónicas

Se encuentran en un caso parecido a las barritas deportivas. Aunque su consumo está extendido entre los ciudadanos, su uso no es saludable si no se cumple una serie de características. Y es que **estos refrescos están ideado para dotar al cuerpo de los deportistas de todas aquellos minerales y calorías que ha perdido durante el entrenamiento**, por lo que si se ingiere sin haber hecho previamente un intenso ejercicio físico produce a medio plazo, un aumento de peso.

Es difícil creer que algo que hemos escuchado toda la vida que es saludable, resulta perjudicial para la salud, pero **si uno se adentra dentro de su composición se puede observar como lo que más abunda son azúcares**. Prueba de ello es que las 2 bebidas deportivas más populares tienen una cantidad que correspondiente a 8 y a 8,3 cucharadas de azúcar.

Vía: <http://difundir.org>

Fuente: El Ciudadano