¿Es cierto que los refrescos de cola mejoran la digestión?

RESPUESTA: no es totalmente cierto, lo que ocurre es que al propiciar la expulsión de gases por la boca de una forma fácil, tenemos una **sensación de alivio en el estómago** y, por tanto, una especie de mejora en la digestión. El problema es que no es bueno tomar muchos líquidos con la comida: se produce una dilatación gástrica y una dilución de los jugos digestivos. **Lo mejor es tomar una pequeña cantidad de infusión después** (la de hinojo absorbe bien los gases).

Doctor Gonzalo Guerra, FUNDADOR DEL CENTRO MÉDICO-QUIRÚRGICO DE ENF. DIGESTIVAS, MADRID (CMED.ES).