



## Salud

# Efectos en la salud del consumo recurrente de bebidas con gas

Las bebidas carbonatadas o con gas son unas de las más consumidas a nivel mundial, sin embargo, a pesar del consumo elevado, tienen efectos poco deseables para la salud.

28/12/2021



Las aguas con gas o carbonatadas son altas en sodio, por lo que pueden afectar la salud. - Foto: Getty Images

Las bebidas carbonadas o con gas son atractivas por sus burbujas y su componente refrescante, lo que poco se conoce es que también son ricas sales minerales, lo cual no puede ser muy bueno para el cuerpo debido a que pueden representar una sobrecarga.

Las gaseosas o bebidas que contengan gas tienen alto contenido de carbonato sódico, una sal que está altamente concentrada en sodio y, como se ha evidenciado por la comunidad médica, el exceso de este componente puede resultar perjudicial para la salud.

PUBLICIDAD

[La Organización Mundial de la Salud está al tanto del consumo desmedido de este tipo de bebidas](#) y lo que puede resultar en la salud de las personas, por lo que recomienda a la industria alimentaria reducir los niveles de sodio presentes en los alimentos.

¡Aproveche esta oferta introductoria!

3 meses de acceso total por \$5.000\*

\*Aplican T y C

[Suscríbese aquí](#)



¿Qué vitamina ayuda a abrir el apetito de manera natural?

¿Cómo afecta el sodio a la salud?

La comunidad médica señala que el sodio afecta a la presión arterial, porque hace que aumente. Además, la hipertensión es uno de los principales factores de riesgo de los accidentes cerebro y cardiovasculares (ictus e infarto, respectivamente).

Cabe recordar que los eventos cardio y cerebrovasculares son las principales causas de enfermedad y muerte en la población mundial, seguidas del cáncer. Esto, según los expertos, se traduce en que el abuso de las bebidas con gas es un hábito dañino para corazón y arterias.

Sin embargo, ese no es el único riesgo, pues las [burbujas de estas bebidas son agresivas e irritantes para la mucosa de todo el tracto digestivo](#). De hecho, pacientes con gastritis, dispepsia, reflujo gastroesofágico, colon irritable, diverticulosis y demás enfermedades digestivas deben evitar consumir este tipo de bebidas.

¿Por qué pasa esto? Sucede debido a que las burbujas estimulan la producción de más ácido en el estómago, relajan los esfínteres esofágicos y también el píloro. Además, al reventar las burbujas en el estómago hacen que la pared del estómago se vaya expandiendo y dilatando progresivamente, provocando hinchazón abdominal y dificultando la sensación de saciedad.



Estos son los mejores alimentos para nutrir y activar el cerebro

Sin embargo, en algunos casos cuando una persona tiene una indigestión por exceso de comida, los refrescos de cola pueden ayudarla gracias a que la cafeína estimula el vaciado gástricos y el efecto expansivo en el estómago. Este puede ser el único caso en el que estaría indicado tomar un vaso de un bebida con cola.

Por otro lado, cuando [una persona padece de dispepsia no ulcerosa cualquier ingesta de bebida con gas, incrementa los síntomas](#).

Además, son bebidas altas en azúcar

La mayoría de las bebidas con gas contienen altos niveles de azúcar refinada industrial, con gran cantidad de calorías y altamente diabetógeno. Lo que favorece la aparición de la resistencia a la insulina, que es la antecámara de la diabetes tipo 2.

Una recomendación brindada por el doctor Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, es que a la hora de elegir se prefieran las versiones light o cero de refrescos con gas aunque, asegura, que tampoco es la solución, ya que los azúcares refinados son sustituidos por edulcorantes artificiales, que tomados en grandes dosis alteran la flora bacteriana intestinal.

También es importante recalcar que los refrescos con cola contienen una dosis de cafeína superior al café natural y el té. “La cafeína en cantidades moderadas es beneficiosa para la salud, pero si excedemos los 400mgr/día se convierte en nociva para el organismo. Si al café de la mañana y al de después de comer se le añade el consumo de varios refrescos de cola se excederá el margen saludable de consumo de cafeína”, señala el doctor Carrera.

En conclusión, desde el punto de vista de la salud, hay que reducir o evitar (si es posible) el consumo de este tipo de bebidas y sustituirlas por otras naturales.



Salud

Gas carbónico

Agua Embotellada

Gaseosas