

Esta es la bebida que estos días de aislamiento te puede causar adicción

alimento.elconfidencial.com/bienestar/2020-04-10/bebida-aislamiento-adiccion_2539904/



No es ninguna novedad recordaros que las bebidas azucaradas dañan la salud y mucho. Y **no solo la física**, también la mental, porque crean **adicción**. Se trata de refrescos, bebidas de frutas, té endulzados, bebidas con café, bebidas energéticas, leche endulzada o alternativas de leche. Cualquiera **en la que se ha añadido azúcar** es considerada bebida azucarada. El azúcar añadida puede tomar la forma de cualquier cantidad de endulzantes, que **contienen calorías**, con una variedad de nombres: sacarosa, glucosa, dextrosa y, quizás la más famosa de todas ellas, el **jarabe de maíz**, con alto contenido de fructosa. Ahora, en época de confinamiento por coronavirus Covid-19, estamos comiendo más, pero también **bebiendo más este tipo de refrescos**.

"Si los antojos de refrescos se convierten en dependencia, pueden surgir problemas de salud mental y física"

Es importante, por tanto, que te tomes un segundo para leer la **lista de ingredientes** en la etiqueta de datos nutricionales. Si uno de los tres primeros ingredientes es el azúcar, o si contiene **más de 12 gramos de azúcar** por cada ración de 12 oz, piénsatelo dos veces y elige una opción más saludable.

El impulso

Las bebidas hechas con ingredientes potencialmente adictivos como la cafeína y el azúcar son especialmente agradables al gusto, lo que **provoca antojos**. Si los antojos de refrescos se **convierten en dependencia**, pueden surgir problemas de salud mental y física. La adicción o la dependencia a los mismos puede conducir a un aumento de peso no deseado, diabetes tipo 2, enfermedad del **hígado graso**, problemas dentales, huesos más débiles, enfermedades del corazón y depresión.



Y sí, realmente la comida y la bebida (además del alcohol) pueden causar dependencia. Así lo demuestra un artículo de opinión publicado en 'Neuropsychopharmacology' de **Paul Fletcher**, de la Universidad de Cambridge (Reino Unido), y **Paul J. Kenny**, de la Escuela de Medicina Icahn en Mount Sinai, New York (EEUU), que constata cómo hay sinergias, al igual que con las drogas, en la dependencia a ciertos alimentos y a las bebidas.

Y el contenido en azúcar es uno de los motivos. Así, un estudio de revisión, publicado en 'British Journal of Sports Medicine', dirigido por **James J. Dinicolantonio**, del Instituto Americano del Corazón Saint Lukes, en Kansas (EEUU), determina: "En estudios con animales se ha descubierto que el azúcar **produce más síntomas de los necesarios** para considerarse una sustancia adictiva. Los datos han mostrado una superposición significativa entre el consumo de azúcares añadidos y los efectos similares a los **medicamentos**, incluidos los atracones, los antojos, la tolerancia, la abstinencia, la sensibilización, la tolerancia y la dependencia cruzadas, así como la recompensa y los **efectos opioides**".

Además, subrayan: “La adicción al azúcar parece deberse a la dependencia de los **opioides endógenos naturales** que se liberan. Tanto en animales como en humanos, la evidencia en la literatura científica muestra paralelos y superposiciones sustanciales entre las drogas de abuso y el azúcar, desde el punto de vista de la **neuroquímica cerebral** y el comportamiento”.

Los síntomas

Las personas pueden **volverse adictas** a una variedad de sustancias y comportamientos, que incluyen drogas, medicamentos recetados, sexo y hasta el abuso de las tecnologías. Sin embargo, la adicción a los refrescos no tiene una definición oficial y, actualmente, no hay suficiente evidencia para sugerir que es un **verdadero trastorno**.

Se puede definir adicción a los refrescos o la dependencia a los mismos como **beber cantidades excesivas de los mismos sin poder dejar o moderar su consumo**, incluso si se experimentan efectos negativos.

Las adicciones a los alimentos, incluidas las bebidas azucaradas, pueden tener muchos comportamientos en común con la adicción a las drogas, debido a que contienen varias sustancias potencialmente adictivas como la cafeína, **el sodio** y el azúcar o los **edulcorantes artificiales**, y es más fácil volverse dependiente de la gaseosa de lo que parece.

Los síntomas de la dependencia de los refrescos están **relacionados principalmente con el cerebro y la función del sistema nervioso**. Por ejemplo, se puede experimentar:

- **Ansiedad** descontrolada
- Sed que solo puede ser satisfecha con refrescos
- Preocupación mental por beberlos
- **Incapacidad** para moderar su consumo
- Otro síntoma es experimentar síntomas de abstinencia, como **dolor de cabeza**, irritabilidad, estado de **ánimo deprimido** o aturdimiento, cuando no se puede tomar refrescos.

Efectos secundarios



La dependencia de los refrescos puede tener varios de ellos. Es ácido y, con el tiempo, puede **decolorar los dientes** y desgastar el esmalte, lo que debilita las piezas dentales y nos hace más propensos a las caries y otros problemas en la boca. Si bebes refrescos con azúcar en lugar de dietéticos, este problema se magnifica porque el azúcar **alimenta las bacterias que forman la placa**, acelerando así el proceso de caries dental.

El ácido fosfórico en los tipos oscuros de refrescos también puede contribuir a la osteoporosis, una condición caracterizada por convertir los huesos en 'cristal'.

El 'enganche'

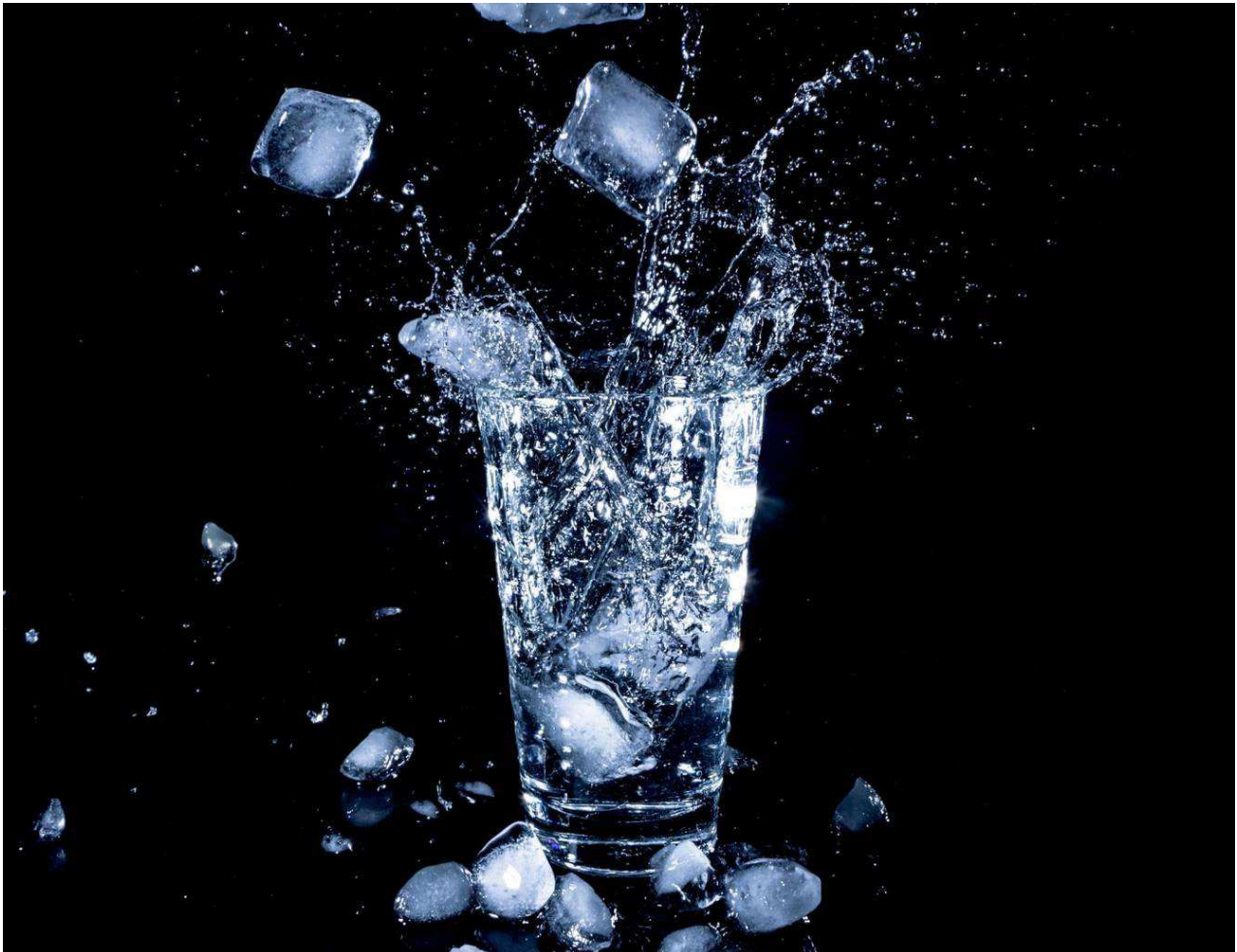
La ingesta de refrescos puede comenzar lenta o rápidamente. Un gran determinante de cómo se desarrolla la adicción es la **química cerebral individual y la historia personal y familiar de comportamientos adictivos**.

Beber refrescos, especialmente con cafeína, puede hacer que el cerebro libere **dopamina**, también conocida como la hormona feliz. Sin embargo, cuanto más tomes, menos placer obtendrás de la respuesta a la dopamina, lo que da lugar a que se tengan ganas de más. **Continuar bebiendo** para experimentar la gratificante respuesta a la dopamina puede conducir a la dependencia, tal y como demuestra un artículo publicado en 'National Review Neuroscience'.

En **declaraciones a Alimento**, el doctor **Domingo Carrera**, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), reconoce: "Los factores que intervienen en la creación de dependencia es la presencia de cafeína en las gaseosas de cola, ya que puede **unirse a receptores cerebrales** donde se une la cafeína, activando **circuitos de recompensa dependientes** de dopamina. También se ha visto que los azúcares refinados de las gaseosas no dietéticas se unen a los mismos receptores cerebrales a los

que se une la cocaína en el hipotálamo. Por ahí iría el componente adictivo cerebral. En la parte psicológica, es la activación de los circuitos de recompensa dopaminérgicos los que nos proporcionan un placer al consumir las gaseosas y después estos circuitos **nos demandan seguir activándolos** y, por consiguiente, continuar consumiéndolas".

Cómo prevenirlo



Debido a que la adicción es individual, es difícil proporcionar consejos únicos sobre cómo prevenir la dependencia de los refrescos. Pero **algunas pautas generales** útiles incluyen:

- No uses refrescos **como recompensa**. Esto puede promover la alta respuesta de dopamina a la bebida que puede provocar dependencia.
- No los bebas como una **'muleta' emocional** si estás triste, enojado o decepcionado. El uso de refrescos de esta manera puede promover el desarrollo de vías de adicción en tu cerebro.
- Bebe abundante agua. **Mantenerse hidratado** con ella, que no tiene calorías, azúcar o aditivos, puede ayudarte a evitar el consumo de refrescos.
- No bebas refrescos todos los días. Establece los límites para evitar ser dependiente. Por ejemplo, puedes elegir beber **solo refrescos cuando vas a un restaurante o solo los fines de semana**.

El doctor Carrera recuerda: "Se deberían retrasar lo más posible. Por lo menos **hasta la adolescencia o vida adulta**, ya que es **más sensible el cerebro de los niños** y puede producir más daño en uno inmaduro que en el de un adolescente o adulto joven, donde ya se han establecido todas las conexiones. La capacidad de crear adicción es mayor cuanto más inmaduro y joven sea el cerebro. Además, el efecto negativo de los azúcares refinados en el **sobrepeso**, el riesgo de diabetes, síndrome metabólico, etc, es mayor **cuanto más pronto** nos exponamos al efecto agresor de ellos. Hay más riesgo de desarrollar estas enfermedades a edad temprana".

E insiste en que, con la llegada del buen tiempo, bebidas españolas populares como la **sangría** o el tinto de verano "en teoría se podrían hacer sin gaseosa y con zumo de limón natural y frutas. El tinto de verano sí se haría con gaseosa blanca, que no tiene cafeína pero sí azúcares. En definitiva y, como con todo, **se podría consumir pero no abusar** en general de las bebidas carbonatadas. También contienen mucho sodio, el cual va a **subir la tensión arterial y provocar retención de líquidos**, y nos haría subir el consumo de sal, ya de por sí muy elevado en la población".