



La **bebida gaseosa** o bebida con gas es una de las más consumidas que existen en todo el mundo. No obstante, a pesar de su consumo generalizado por parte de la **sociedad**, cuenta con unas propiedades poco beneficiosas para la **salud**.

En concreto, desde el Centro Médico Quirúrgico de enfermedades digestivas (CMED) señalan que la bebida gaseosa supone una sobrecarga de sales minerales para el organismo; las cuales se concentran principalmente en esas burbujas propias de las bebidas con gas.

Dichas burbujas se consiguen con carbonato sódico, incluso en el agua con gas. Así, es necesario destacar que esta sal concentra mucho sodio. No hace falta recalcar que la sal es un elemento perjudicial para la salud y por ello todos los médicos recomiendan rebajar su consumo.

De esta forma, una manera de reducir la ingesta de sodio de forma natural es eliminando las bebidas con gas de nuestra alimentación. Cuanto menos bebidas con gaseosa consumamos, más lo agradecerá nuestra salud.

## Efectos negativos de las bebidas con gaseosa

El sodio propio que se encuentra en las bebidas con gaseosa puede afectar a la presión arterial, provocando un aumento en el riesgo de hipertensión. Y es que este es uno de los mayores factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares o accidentes cerebrales.



Además, las burbujas de las bebidas con gaseosa son irritantes para la mucosa de todo el tracto digestivo. En este sentido, las personas con dispepsia, gastritis, reflujo gastroesofágico, colón irritable u otras enfermedades relacionadas con el aparato digestivo, deberían limitar el consumo de bebidas con gas.

Esto es así porque las burbujas de la bebida gaseosa estimulan la producción de una mayor cantidad de ácido en el estómago, y relajan los esfínteres esofágicos y también el píloro.

Además, las burbujas se rompen en el estómago, provocando que la pared de éste se expanda y se dilate progresivamente. Este hecho puede dar lugar a hinchazón abdominal y dificultad en la sensación de saciedad. Es decir, puede incrementar la ingesta de alimentos y favorecer la subida de peso.

No obstante, los refrescos de cola pueden ayudar ante una indigestión por exceso de comida. Este fenómeno se explica porque la cafeína estimula el vaciado gástrico y el efecto expansivo en el estómago.

### **Limitar el consumo de bebidas con gas**

---

Otro de los motivos claves para limitar el consumo de bebidas con gaseosa es la alta cantidad de azúcar refinado industrial que contienen este tipo de bebidas. Así, uno de sus grandes efectos negativos en la salud es que favorece la resistencia a la insulina y por lo tanto aumenta el riesgo de diabetes tipo 2.

Probablemente, la bebida con gas más famosa del planeta sean los refrescos de cola. Aunque existen versiones sin cafeína, en su formato original contienen dosis de este elemento superior a la del café o el té.

En este sentido, desde el CMED explican que la cafeína de forma moderada ofrece importantes beneficios a la salud, pero puede ser perjudicial si excede por encima de los 400 mg al día.

Para concluir, otro aspecto determinante de las bebidas con gaseosa es la alta cantidad de acidulantes, saborizantes, colorantes y otros aditivos artificiales que contienen en su composición. Nada saludable para el organismo.