

Refrigerante – O veneno disfarçado de bebida

Que o refrigerante não é uma bebida nutritiva, todos já sabemos, porém a grande maioria das pessoas parece não levar em conta o quão mal esta bebida pode fazer ao organismo humano, em especial às crianças e idosos. Este público por ser mais sensível, acaba sofrendo mais com os efeitos dos corantes, acidulantes, conservantes e o excesso de sódio e açúcar. O mais preocupante é que o assunto gera polemicas e piadas, quando deveria ser tratado de forma séria, como risco à saúde pública!

**Seguem abaixo alguns problemas que o consumo da bebida pode causar.**

Osteoporose: Para neutralizar os efeitos do ácido fosfórico, o organismo utiliza o cálcio dos ossos, propiciando a osteoporose.

Diabetes: O consumo excessivo de açúcar presente nos refrigerantes, causa elevado índice de glicose no sangue e resistência a insulina, favorecendo o aparecimento de diabetes tipo II.

Ganho de peso: Automaticamente, ao consumir calorias extras ocorre o aumento de peso. E com ele várias doenças associadas.

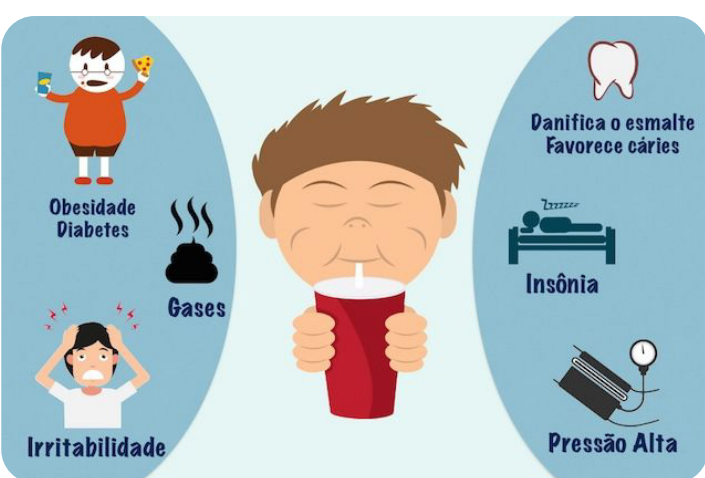
Doença cardiovascular: A combinação de obesidade, aumento de glicose e gordura no sangue eleva o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como aterosclerose, acidente vascular cerebral e infarto do miocárdio.

Cárie: Os níveis elevados de açúcar e de ácidos nos refrigerantes prejudica a saúde dos dentes e corrói o esmalte. Além disso, há risco de desenvolvimento de doenças da gengiva, como a gengivite.

Hipertensão: Além do alto índice de sódio, refrigerantes de cola e guaraná possuem cafeína que quando consumidas em excesso, provocam aumento da pressão arterial.

Câncer: Os refrigerantes possuem diversos corantes, que em sua maioria são tóxicos para as células, causando agressões e propiciando o surgimento de câncer. Um recente estudo escocês associou o consumo de refrigerantes ao surgimento de câncer intestinal e colorretal.

Envelhecimento precoce: O fosfato presente no refrigerante, além de causar osteoporose, prejudica funções renais e musculares. Um estudo recente também concluiu que o consumo em excesso dessa substância causa envelhecimento precoce das células.



Não se engane pensando que as versões light e diet são melhores não. Esses estão livres apenas do excesso de açúcar, mas os demais componentes estão presentes em alta concentração causando os mesmos problemas de saúde. Diante disto, sugiro que reveja seus conceitos e não só evite, mas elimine esta bebida da sua vida e de seus familiares. Nós do Colégio Paraíso já estamos nos adequando a nova legislação e não temos mais disponíveis na cantina refrigerantes e salgadinhos (este será o tema do próximo jornal). Não é permitido trazer refrigerante de casa. Se desde cedo nossas crianças seguirem uma alimentação mais adequada, teremos adultos muito mais saudáveis, sem a necessidade de reeducação alimentar.

