**REFRESCOS DE LA MALA VIDA Y LA MUERTE**

**Por Omar Barrientos Vargas**

Las gaseosas o refrescos, usadas en reuniones infantiles, para acompañar comidas o calmar la sed, constituyen un vicio impuesto por sus fabricantes trasnacionales. Su uso habitual y prolongado daña la salud, producen diabetes, obesidad, hipertensión arterial, caries dentales, desnutrición y cálculos renales, enfermedades que disminuyen la calidad de vida y en algunos casos llevan a la muerte.

A sus propietarios, poco les importa la salud de la gente. Solo aspiran maximizar las ganancias. Invierten mucho en publicidad, crean necesidades e inventan propiedades que tales bebidas no poseen.

Además de diez cucharadillas de azúcar, contiene cafeína, coca, benzoato de sodio y muchos otros químicos, capaces de afectar la salud y hacerlos adictos del refresco.

* El gobierno bolivariano debería prohibir su fabricación y embotellamiento, comentaba un paciente diabético a su médico, quien le respondía:
* Usted tiene razón, pero el hábito está muy enraizado, generan fuentes de trabajo, impuestos y se considerará un ataque a la iniciativa privada; en ningún país han sido prohibidos. Por ahora deberían:
* 1.- Prohibir su venta en centros educativos, deportivos y juveniles; 2.- Hacer campañas sobre sus daños y eliminar su publicidad en medios de comunicación, eventos, calles o directamente al público; 3.- Estimular el consumo de bebidas preparadas caseramente con frutas naturales sin azúcar; 4.- Enseñar en las escuelas la inconveniencia de su consumo y daño a la salud; 5.- Colocar etiquetas sobre el riesgo de consumirlas como se hace con licores y cigarrillos.

[obarrientosve@gmail.com](mailto:obarrientosve@gmail.com)

Caracas