

LOS REFRESCOS EN LA INFANCIA

Al Alba Empresa de Servicios Educativos



1. INTRODUCCIÓN

Muchas de las bebidas gaseosas más populares son uno de los motivos de la obesidad infantil, pudiendo causar serios daños en sus huesos y dientes. Quizás sea el momento de plantearse el consumo abusivo de estas bebidas. ¿Qué había hasta ahora más inofensivo que un refresco? Incluso las personas más sanas buscaban en ellos las alternativas a los productos alcohólicos. Pero el uso abusivo de estas bebidas puede ser más nocivo de lo que en un principio se pensaba.

En un país pionero en el uso de esta bebida, como Estados Unidos - han llegado incluso a ser más utilizados que la propia agua- estimándose su consumo por persona y año en 585 latas, es decir, el triple que desde 1975.

El mimetismo que practican muchas sociedades respecto a la norteamericana, ha motivado que el refresco con gas haya ganado adeptos en otros países donde se carecía de esta tradición. El problema, se origina cuando ese consumo se realiza en detrimento de otras costumbres más sanas, como el beber leche, zumos o batidos naturales.

Los niños y adolescentes son los más devotos de estas bebidas, siendo ellos precisamente los más proclives a sus efectos nocivos y los que más impactos publicitarios reciben de este mercado.

2. REFRESCANTE OBESIDAD

El refresco edulcorado, puede ser una de las causas de la incipiente obesidad infantil en los países desarrollados, multiplicando hasta por seis el peligro de padecer esta enfermedad. Muchos adolescentes consumen el 44% de los azúcares de su dieta en las bebidas de soda.

Teniendo en cuenta que el exceso de calorías que se deposita como grasa en el cuerpo, se debería considerar el azúcar refinado que los grandes consumidores de refrescos están agregando a sus dietas. Las bebidas gaseosas se están incorporando en la alimentación diaria, quizá sin poner

atención en las cantidades extra de azúcar y aditivos que se están consumiendo, contribuyendo a la obesidad y otros problemas.

3. INCONVENIENTES

Los refrescos, no sólo engordan, el fósforo que contienen puede cambiar la fisiología del organismo, con efectos perjudiciales para los huesos, debido a la alteración del ratio fósforo - calcio, o a su posible reabsorción en cantidades excesivas.

El pH promedio de las bebidas gaseosas, por ejemplo, es de 3,4; tan fuerte que puede disolver los dientes o huesos. El cuerpo humano detiene el crecimiento de los huesos sobre los treinta años, disolviéndose después en la orina, dependiendo de la acidez de los alimentos ingeridos, entendida ésta como la relación potasio, calcio, magnesio... Todos los compuestos de calcio disueltos se acumulan en las arterias, venas o tejidos de la piel, afectando esto también al funcionamiento del riñón.

Algunos estudios en niños de 3 a 15 años que han presentado fracturas, se han encontrado una menor densidad ósea, por el descenso en el consumo de lácteos en detrimento de las bebidas carbonatadas. Además, muchos dentistas pediátricos están constatando que, en niños menores de 3 años, consumidores de estas bebidas, el azúcar puede permanecer durante horas en la boca; con el consiguiente aumento de las posibilidades de caries dentales. Las sodas son muy ácidas y pueden descalcificar el esmalte de los dientes. Los expertos advierten que, de seguir esta tendencia, muchas de las adolescentes de hoy padecerán osteoporosis en la edad adulta.

Otro de los riesgos potenciales del exceso de consumo de estas bebidas es el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Al parecer, dietas ricas en azúcar pueden elevar los niveles de insulina en sangre, de triglicéridos y de otros factores relacionados con las enfermedades cardíacas.

¿Refrescos adictivos?

El debate sobre los ingredientes del tabaco relacionados con su sabor y adicción, se ha reabierto, pero en este caso con los refrescos que contienen cafeína. La puntillosa comunidad medica norteamericana, ha suscitado la polémica con respecto a esta multimillonaria industria.

De acuerdo con algunos informes publicados por estas asociaciones, la cafeína que contienen las populares bebidas no son más que agregados para provocar adicción en los consumidores, no siendo necesaria para darle sabor. Estudios realizados por la Facultad de Medicina de la Universidad John Hopkins, revelan que sólo el 8% de un grupo de 25 consumidores adultos habituales de las gaseosas pudieron establecer diferencias entre las bebidas con y sin cafeína. En tanto, el 92% restante no encontró diferencia alguna entre las gaseosas con y sin cafeína.

Por su parte, la Asociación Nacional de Bebidas Gaseosas (ANBG), el organismo que representa a la industria de los refrescos dentro de los Estados Unidos, calificó las conclusiones del estudio como irresponsables y afirmó que la cafeína realmente realza el sabor de las bebidas. El responsable del estudio médico se defiende alegando que tanto adultos como niños pueden generar una dependencia fisiológica y psicológica a las bebidas con cafeína, llegando a sentir la falta si interrumpen su consumo.

El debate está abierto, sólo falta saber si esta polémica, alcanzará la trascendencia social y jurídica de otras industrias, como la tabaquera. De lo que no que cabe duda, es de que empresas tan poderosas no se quedarán de brazos cruzados.

<http://lofresco.blogspot.com/2010/11/y-para-el-nino-un-refresco-seguro.html>