



10 RAZONES

Para que los niños no tomen soda

- 1 Las sodas contienen cero nutrientes y son sumamente altas en calorías y azúcares. Estudios han demostrado una estrecha relación entre el consumo de sodas y la obesidad infantil.
- 2 Las sodas quitan el apetito, de modo que es menos probable que los niños coman comida nutritiva. Los bebedores de soda tienden a carecer de los niveles recomendables de vitamina A, calcio, magnesio y otros nutrientes importantes.
- 3 El fósforo, un ingrediente común en la soda, puede reducir el nivel de calcio de los huesos. Las niñas que beben sodas están más propensas a tener huesos fracturados. Los doctores están cada vez más preocupados por el impacto de las bebidas carbonatadas en la salud de las niñas adolescentes.
- 4 Estudios han demostrado una relación directa entre el deterioro dental y el consumo de sodas. No es únicamente que el azúcar causa caries, sino que el ácido en la soda destruye el esmalte de los dientes. El ácido puede disolver el esmalte de los dientes en 20 minutos. Los dentistas están reportando la pérdida total del esmalte en los dientes frontales de los niños y niñas adolescentes que beben soda.
- 5 Es sabido que la cafeína crea dependencia física y causa un descontrol en el balance neuroquímico del desarrollo de cerebro de los niños. La cafeína estimula las glándulas suprarrenales sin producir los nutrientes necesarios. En grandes cantidades la cafeína puede causar agotamiento suprarrenal, especialmente en niños. Las bebidas de Cola contienen entre 35 y 38 miligramos de cafeína en cada lata de 12 onzas. Y las bebidas de Cola dietéticas, a menudo contienen mucho más. La mayoría de las sodas de diferentes sabores contienen cafeína. Sprite, 7-Up, Ginger ale, y algunas marcas de Root beer están libres de cafeína.
- 6 Beber sodas a diario puede causar desorden en los niveles de glucosa en la sangre, incluso hasta diabetes.
- 7 El Aspartame que se usa en sodas dietéticas, es un toxico cerebral destructor endocrino.
- 8 El ácido cítrico, que a menudo se encuentra en las sodas, Puede contener rastros de MSG. MSG es otra potente toxina cerebral y se puede encontrar también en los saborizantes artificiales.
- 9 Beber soda con frecuencia puede alterar el frágil balance ácido-alcalino del estómago, creando un continuo ambiente ácido. Esto puede causar inflamación estomacal y revestimiento del duodeno, lo cual puede ser muy doloroso.
- 10 Las sodas actúan como un deshidratante diurético, prácticamente como el té, café y alcohol y puede desinhibir las funciones digestivas.