

Deje de beber soda

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Dejar de beber sodas – tanto las endulzadas con azúcar como las de dieta o light – es una de las medidas más importantes que puede tomar para mejorar su salud. Probablemente ya haya tomado esta decisión desde hace mucho tiempo, pero es algo que deberían hacer todas las personas, especialmente las que lo rodean
- › Las investigaciones sugieren que las bebidas azucaradas son las responsables de aproximadamente 183 000 muertes a nivel mundial cada año, incluyendo 133 000 muertes por diabetes, 44 000 muertes por enfermedades cardíacas y 6 000 muertes por cáncer
- › En comparación con los hombres que rara vez bebían sodas, los hombres que bebían un promedio de una lata de soda al día, tuvieron un riesgo 20 % mayor de sufrir un ataque cardíaco o morir a causa de un ataque cardíaco

30 Tips para Ayudarle a Tomar Control de Su Salud

Este artículo es parte de la Guía de 30 Tips para Ayudar a Revolucionar Su Salud. Cada día del mes descubra un nuevo consejo diseñado para ayudarle a tomar control de su salud. Para ver la lista completa de [clic aquí](#).

Este Año Nuevo, uno de los propósitos más importantes porque mejorará su salud es dejar de beber sodas y con esto me estoy refiriendo tanto a las sodas endulzadas con azúcar, como a las sodas de dieta o light.

El problema con las sodas regulares radica en su alto contenido de azúcar – especialmente de su variedad líquida de jarabe de maíz de alta fructosa (HFCS por sus

siglas en inglés) y en el caso de las sodas de dieta, uno de sus muchos problemas radica en su contenido de endulzantes artificiales.

Las investigaciones sugieren que las bebidas azucaradas son las responsables de aproximadamente 183 000 muertes a nivel mundial cada año, incluyendo 133 000 muertes por diabetes, 44 000 muertes por enfermedades cardíacas y 6 000 muertes por cáncer.¹

Incluso beber una o más sodas de 250 ml (alrededor de 8 onzas) podría aumentar en un 18 % su riesgo de diabetes tipo 2.² La sodas y otras bebidas endulzadas con azúcar (SSBs por sus siglas en inglés) son la fuente principal de azúcares añadidos en la alimentación estadounidense, ya que 6 de cada 10 jóvenes y 5 de cada 10 adultos beben al menos una de estas bebidas en un día cualquiera.³

Incluso los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) afirma que, "El consumo frecuente de bebidas endulzadas con azúcar está relacionado con el aumento de peso/ obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, enfermedades renales, enfermedad hepática no alcohólica, caries y gota, que es un tipo de artritis".⁴

Sin embargo, los CDC solo sugieren que "limitar la cantidad del consumo de SSB puede ayudar a las personas a mantener un peso saludable y llevar una alimentación saludable", de esta forma evitan aconsejar a todas las personas que viven en los Estados Unidos que deben eliminar el consumo de estas bebidas poco saludables con el fin de evitar enfermedades crónicas.

Esto no es del todo sorprendente si consideramos que cuando la directora de los CDC, la Dra. Brenda Fitzgerald fue comisionada del departamento de salud pública de Georgia durante un periodo de seis años, recibió \$1 millón de dólares en fondos por parte de Coca-Cola⁵ destinados para combatir la obesidad infantil y que además tiene antecedentes de hacerle promoción a los "hechos alternativos" de la industria de la soda.

Su campaña anti-obesidad financiada por Coca-Cola se centró en el ejercicio. Ninguna de las recomendaciones involucró reducir el consumo de soda o comida chatarra, sin embargo, las investigaciones demuestran que el ejercicio no puede contrarrestar los efectos dañinos de una alimentación rica en azúcar (es decir, rica en sodas).

Riesgos de la soda para la salud



Beber latas de sodas azucaradas no es solo una cuestión de consumir calorías "vacías" que podrían causar un aumento de peso, como algunas organizaciones de salud pública lo han hecho creer.

Simplemente, no puede deshacer todos los efectos dañinos causados por el consumo de soda al reducir el consumo de calorías de otros alimentos, es el azúcar contenido en las sodas lo que causa daños en su cuerpo y microbioma intestinal.

Desde la década de 1960, los investigadores han sabido que su cuerpo metaboliza diferentes tipos de carbohidratos, como la glucosa y la fructosa, de diferentes maneras, lo que también provoca diferentes respuestas hormonales y fisiológicas que pueden influir en gran medida en la acumulación de grasa y el metabolismo.⁶

Una lata de 12 onzas de soda regular tiene alrededor de 33 gramos de azúcar (8 ¼ cucharaditas) y 36 gramos de **carbohidratos netos**, que es más de lo que su cuerpo puede manejar de forma segura, especialmente si la consume varias veces al día.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomendó que el azúcar debe representar menos del 10 % de su total consumo energético diario y si reduce este consumo a un 5

% (que equivale a unos 25 gramos o 6 cucharaditas de azúcar al día) experimentará beneficios adicionales.⁷

Para lograr tener una salud óptima, recomiendo limitar el consumo de carbohidratos netos a menos de 40 a 50 gramos al día, lo que es prácticamente imposible de hacer si bebe sodas.

Gary Taubes, co-fundador de *Nutrition Science Initiative* y autor de "*The Case Against Sugar*", documenta debidamente la relación entre el azúcar, las enfermedades crónicas y mucho más, también discute el hecho de si el azúcar debería ser descrito como un medicamento en lugar de como un alimento.

Y aunque no causa los síntomas inmediatos de la intoxicación, como mareos, escalofríos, dificultad para hablar o euforia que están relacionados con otros "medicamentos", tal vez esto es lo que ha permitido que sus consecuencias médicas a largo plazo pasaran "desapercibidas".

En la actualidad, la mayoría de nosotros jamás sabremos si sufrimos incluso síntomas sutiles de abstinencia al azúcar porque no pasamos el tiempo suficiente sin consumirla como para averiguarlo", escribe Taubes y añade que probablemente el azúcar ha matado a más personas que el tabaco y que el tabaco no habría matado a tantas personas sin la ayuda del azúcar.⁸

La Facultad de Salud Pública de Harvard recopiló una lista de estudios adicionales que demuestran la relación que existe entre la soda y las enfermedades crónicas:⁹

- En comparación con los hombres que rara vez bebieron sodas, los hombres que bebían un promedio de una lata de soda al día, tuvieron un riesgo 20 % mayor de sufrir un ataque cardíaco o morir a causa de un ataque cardíaco¹⁰
- Las mujeres que bebieron una lata de soda al día durante un estudio de 22 años de duración tuvieron un riesgo 75 % mayor de gota que las mujeres que rara vez tomaban¹¹

- Reducir el consumo de soda puede reducir la prevalencia de la obesidad y las enfermedades relacionadas con la obesidad como la diabetes tipo 2¹²

Por qué la soda de dieta no es una alternativa "más saludable"

La idea de que las sodas de dieta o light son una opción más saludable que las sodas regulares es uno de los mitos más populares en el ámbito de la nutrición hoy en día.

Si forma parte de casi la mitad de los adultos que viven en los Estados Unidos que consumen endulzantes artificiales, principalmente en forma de soda de dieta, todos los días (incluso un cuarto de los niños también lo hace),¹³ es importante que conozca la verdad: Beber sodas de dieta aumenta su riesgo de las siguientes enfermedades:

- **Derrame Cerebral y Demencia:** Beber una bebida endulzada artificialmente al día podría aumentar tres veces su riesgo de derrame cerebral y demencia en comparación con beber menos de una por semana.¹⁴ Incluso beber de una a seis bebidas endulzadas artificialmente a la semana se relacionó con un riesgo 2.6 veces mayor de derrame cerebral en comparación con no beber ni una.

Un estudio realizado en el 2012 también encontró que las personas que bebieron sodas de dieta todos los días tuvieron una probabilidad 43 % mayor de sufrir un evento vascular, incluyendo derrame cerebral.¹⁵

Esta relación significativa persistió incluso después de controlar los demás factores que podrían aumentar el riesgo, tales como tabaquismo, niveles de actividad física, consumo de alcohol, diabetes, enfermedades cardíacas, factores alimenticios y más. En cuanto a la relación con la demencia, esto es algo nuevo y nadie sabe a ciencia cierta de cómo las sodas afectan su cerebro.

Sin embargo, Forbes recompiló algunas teorías plausibles que incluyen que puede ser a través de la disrupción causada por los endulzantes artificiales en su salud intestinal, a través del eje intestino-cerebro. Alternativamente:¹⁶

"Las sodas de dieta están diseñadas para engañar a su cerebro al hacerlo pensar que está obteniendo una dosis extra de glucosa (el combustible del cerebro), pero eventualmente este engaño es para nosotros, porque el cerebro se adapta a no recibir la glucosa añadida y trata de compensarlo de otras maneras (lo que provoca una variedad de efectos que aún se están investigando)".

- **Ataque Cardíaco:** Una investigación que incluyó a casi 60 000 mujeres postmenopáusicas a quienes se les monitoreó por aproximadamente 10 años encontró que beber tan solo dos sodas de dieta al día pueden aumentar dramáticamente su riesgo de muerte prematura causada por una enfermedad cardíaca.¹⁷
- **Síndrome Metabólico y Diabetes Tipo 2:** Con frecuencia, a las personas con diabetes tipo 2 se les aconseja consumir endulzantes artificiales en lugar de azúcar, pero las investigaciones demuestran que el consumo diario de soda de dieta está relacionado con un riesgo relativo 36 % mayor de síndrome metabólico y un riesgo relativo 67 % mayor de diabetes tipo 2 en comparación con no beber ni una soda de dieta.¹⁸
- **Depresión:** De acuerdo con un estudio que incluyó a 264 000 adultos que vivían en los Estados Unidos mayores de 50 años de edad, los participantes que bebieron más de cuatro latas o vasos de soda de dieta o cualquier otra bebida endulzada artificialmente al día, tuvieron un riesgo 20 % mayor de depresión en comparación con los que no bebían sodas de dieta.¹⁹
- **Aumento de Peso:** En abril del 2017, la investigación presentada en ENDO 2017, la 99a reunión anual de la Sociedad Endocrina en Orlando, Florida encontró una vez más que los endulzantes artificiales promueven la disfunción metabólica que podría promover la acumulación de grasa.²⁰

Un estudio realizado en ratones también reveló un aumento de peso en los animales que bebían agua con aspartame.²¹

Las influencias de la industria ayudan a mantener la teoría errónea del "equilibrio energético"

A pesar de la fuerte relación que existe entre la soda y las enfermedades, los funcionarios de salud pública se han tardado en culpar a la industria y en lugar de eso continúan defendiendo la teoría del equilibrio energético, que sugiere que el aumento de peso simplemente se debe a que consume más calorías de las que quema y que, por lo tanto, hacer más ejercicio es la solución para reducir las tasas de obesidad (en lugar de eliminar el consumo de sodas).

La industria de las sodas se ha encargado de desviar la culpa de sus productos para echársela a prácticamente cualquier otro chivo expiatorio.

Por ejemplo, en el 2015, se describió que Coca-Cola Co., financiaba y apoyaba secretamente al desaparecido grupo llamado *Global Energy Balance Network*, un grupo sin fines de lucro que promovía el ejercicio como la solución para la obesidad, mientras que minimizaba significativamente el papel de las bebidas azucaradas y dietéticas en el aumento de peso.²²

Las autoridades de salud pública acusaron a este grupo de utilizar las tácticas de la industria tabacalera para plantear dudas sobre los peligros de salud de las sodas y una carta firmada por más de tres docenas de científicos decía que el grupo estaba difundiendo "disparates científicos".²³

Sin embargo, la industria de las sodas mantiene vínculos estrechos con este tipo de organizaciones con el fin de continuar promoviendo el mito del equilibrio energético (y financia directamente tales organizaciones).²⁴ Entre ellas:

- **Academy of Nutrition and Dietetics (AND)**, que fue financiada por Coca-Cola hasta el 2015. También crearon un programa llamado "*Energy Balance 4 Kids With Play*" en asociación con *Healthy Weight Commitment Foundation (HWCF)*, una organización de la industria que representa a compañías como Coca-Cola, PepsiCo, Nestle, General Mills y otros distribuidores de productos endulzados con azúcar.²⁵

- **International Food Information Council Foundation**, que promueve la idea que "cuando se trata del control o pérdida de peso, lo que más influye es el total de calorías".
- **La campaña de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH por sus siglas en inglés) llamada "We Can!"**. Coca-Cola ha donado millones de dólares para la fundación de NIH y esta campaña aconseja beber soda "solo de vez en cuando" y sugiere que los días que los niños beben muchas bebidas/alimentos ricos en azúcar deben equilibrarse con una mayor actividad física.
- **American College of Sports Medicine**, que también es financiada por Coca-Cola, sugiere que aunque el agua debería ser su primera opción de bebida, "beber jugos o incluso sodas con moderación no provoca ningún daño".
- **Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos**, que también reciben financiamiento por parte de Coca-Cola a través de la fundación de CDC, también promueve el "equilibrio energético" y la idea de que "La base para una alimentación saludable es el equilibrio.

Puede comer sus alimentos favoritos, incluso si son ricos en calorías, grasa o azúcares añadidos. La clave está en comerlos solo de vez en cuando ..."26

Mejor reemplace la soda con té de hibisco

Si la idea de reemplazar la soda con agua no le parece tentadora, entonces mejor considere reemplazarla con el té de hibisco. Esto le dará lo mejor de ambos mundos: sabor y un impulso saludable a su alimentación, ya que el té de alta calidad puede tener muchos beneficios para la salud. El **té de hibisco** es una excelente opción.

Tiene un agradable sabor ligeramente ácido similar al de los **arándanos** y puede encontrarlo en forma de extracto líquido que le permitirá añadir unas cuantas gotas en su vaso de agua.

A diferencia de la soda, el té de hibisco no lo sobrecargará de azúcar y/o endulzantes artificiales, además es rico en vitamina C, minerales y antioxidantes, y los estudios sugieren que podría mejorar su presión arterial, ayudar a prevenir el síndrome metabólico, proteger su hígado e incluso proporcionar efectos anticancerígenos.²⁷

¡En términos de lo que hace por su salud, es todo lo contrario a beber sodas! Aunque por supuesto que no solo el té de hibisco le ofrece este tipo de beneficios. El té verde o blanco también son opciones saludables, por si los prefiere.

Los estudios demuestran que beber **té verde** mejora la función cerebral y ayuda a combatir los trastornos cognitivos como el Alzheimer, ayuda a prevenir la caries, combate las enfermedades antiinflamatorias como la artritis e incluso combate varios tipos de cáncer, al igual que el té de hibisco.

La idea es que haga un cambio saludable – reemplace el consumo diario de soda por el té – con esto podrá reducir significativamente su riesgo de enfermedades crónicas y obesidad.

Y cuando se le antoje una soda puede hacer un **ejercicio rápido**, beber una taza de café negro orgánico o consumir algo amargo (como vegetales fermentados o agua de limón). Todo esto puede ayudarlo a combatir el antojo por el azúcar.

La **Técnica de Libertad Emocional** (EFT por sus siglas en inglés) es otra gran opción, ya que ha demostrado reducir significativamente los antojos mientras aumenta la capacidad de las personas para contener la tentación – incluso después de seis meses.²⁸ El enfoque básico que puede poner en práctica desde este momento:

- Identifique un alimento que ansía, ya sea que visualice o imagine que se lo va a comer o beber
- Enfóquese en sus pensamientos activados (por ejemplo, "Yo quiero esto," "Tengo que tener,")
- Concéntrese en cada una de las sensaciones específicas o pensamientos que tiene sobre la comida (dulce, salado, cremoso, crujiente, cómo se siente en su boca,

como huele)

- Analice su cuerpo para identificar cualquier tensión y también concéntrese en ello

Fuentes y Referencias

- ¹ American Heart Association's Epidemiology and Prevention/Nutrition, Physical Activity and Metabolism 2013 Scientific Sessions
- ² BMJ 2015;351:h3576
- ^{3, 4} CDC, Get the Facts, Sugar-Sweetened Beverages and Consumption
- ⁵ Washington Post July 12, 2017
- ⁶ The New York Times January 13, 2017
- ⁷ World Health Organization March 4, 2015
- ⁸ The Guardian January 5, 2017
- ⁹ Harvard School of Public Health, Soft Drinks and Disease
- ¹⁰ Circulation. 2012 Apr 10;125(14):1735-41, S1
- ¹¹ JAMA. 2010 Nov 24;304(20):2270-8
- ¹² Obes Rev. 2013 Aug;14(8):606-19
- ¹³ Consumer Reports May 24, 2017
- ¹⁴ Stroke. 2017 May;48(5):1139-1146
- ¹⁵ Journal of General Internal Medicine January 27, 2012
- ¹⁶ Forbes April 27, 2017
- ¹⁷ MedicineNet.com March 29, 2014
- ¹⁸ Diabetes Care 2009 Apr; 32(4): 688-694
- ¹⁹ WebMD January 8, 2013
- ²⁰ Healthline April 11, 2017
- ²¹ Proceedings of the National Academy of Sciences April 23, 2013, vol. 110, no. 17
- ²² New York Times August 9, 2015
- ²³ New York Times December 1, 2015
- ^{24, 25} The Russells January 12, 2017
- ²⁶ CDC, Healthy Eating for a Healthy Weight
- ²⁷ Cardiovasc Hematol Agents Med Chem. 2013 Mar;11(1):25-37
- ²⁸ Behavior Change 2011