

BÁJALE AL REFRESCO

Según la OMS y INSP, el mexicano promedio bebe 163 litros de refresco al año, lo que nos convierte en el país que más refresco bebe en el mundo.

Según el Journal of the Endocrine Society, consumir cinco o más bebidas azucaradas por semana, aumenta el riesgo de diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas. Beber dos tazas de refresco por semana, puede aumentar tu riesgo de padecer diabetes tipo 2, mientras que beber solo una bebida endulzada con azúcar, tiene el potencial de aumentar tu presión arterial. Esto significa que incluso la indulgencia ocasional puede acarrear problemas de salud más adelante.

Los investigadores explican que el refresco inunda tu sistema con glucosa y fructosa, lo que provoca que tu nivel de azúcar en la sangre aumente. Esto puede interferir con la forma en que el páncreas libera insulina, lo que a la larga puede convertirse en diabetes tipo 2.

Beber refresco también está asociado con la "adiposidad visceral", ya que los bebedores de azúcar tienen un 10 por ciento más de esta grasa visceral que las personas que las evitan, atrae enfermedades del corazón y diabetes. También está vinculado con más inflamación en el cuerpo, que es una respuesta inmune que se ha relacionado con todo, desde enfermedades del corazón, hasta el cáncer y la enfermedad de Alzheimer.

El problema más común es la obesidad, según el informe de la OMS, más de 1 de cada 3 adultos en el mundo tenían sobrepeso en 2014, y el azúcar parece ser la razón, Piénsalo: una lata de 350ml de Coca Cola contiene 140 calorías y 39 gramos de azúcar, que es bastante más de los 25 gramos que recomienda la OMS al día.

Reto: Te invitamos a que durante este mes disminuyas tu consumo de refresco de acuerdo a tu ingesta promedio, si tomabas 2 vasos al día y comienzas a tomar solo uno, ¡Ya estas logrando un gran cambio!, lleva tu registro en tu hoja de hábitos para medir tu avance. Después del reto, notarás una mejora en la calidad de sueño, te sentirás con más energía, concentración y como beneficio adicional, puedes perder peso.