

DIETÉTICO NO ES SINÓNIMO DE SALUDABLE

ATENCIÓN CON LAS GASEOSAS DIETÉTICAS

En la actualidad los nutricionistas debaten constantemente sobre los beneficios y daños que genera un producto que se ha popularizado masivamente: las gaseosas dietéticas. El mayor problema es el impacto que tienen sobre la salud los edulcorantes incluidos en estas bebidas, principalmente el aspartamo, la sucralosa y el acesulfamo de potasio. El consumo frecuente de éstos podría ocasionar desajustes metabólicos que afectan la forma en la que el cuerpo regula el consumo de calorías. Las personas sustituyen bebidas con azúcar por las conocidas como light por su escaso contenido energético, pero éstas no contribuyen a la pérdida de peso ya que le generan al cuerpo la sensación de haber incorporado mayor contenido calórico que el que le brindan en realidad. Esto confunde al organismo y produce el efecto contrario al deseado, el cuerpo igualmente incorpora de otros alimentos las calorías que no se ingirieron con las bebidas dietéticas.

Un estudio presentado por la Asociación Americana de Diabetes siguió a 474 personas a lo largo de 9 años y halló que las personas que habían tomado gaseosa dietética **tenían un 70% más de incremento de peso que las que no las consumían.**

Los refrescos light pueden ser libres de calorías, pero estas bebidas endulzadas artificialmente se pueden asociar al aumento de peso y a otras afecciones que perjudican nuestro organismo.



Para conocer el efecto de lo que consumimos, y reflexionar sobre su uso, a continuación detallamos algunas características de estas bebidas.



BENEFICIOS

- Las principales ventajas de las gaseosas light es que aportan muy pocas calorías, 140 menos que una bebida no dietética, y por ello son elegidas por muchas personas con sobrepeso. Sin embargo, es importante remarcar que la reducción de calorías se puede conseguir de diferentes maneras, por ejemplo, sustituyendo los azúcares por edulcorantes naturales, eliminando la grasa de los alimentos, evitando harinas y dulces, reduciendo el contenido de alcohol, etc.
- Satisfacen la necesidad de algo dulce sin generar culpa, ya que cuando las bebemos no aportamos grandes niveles calóricos a nuestro organismo.
- Los productos light contribuyen a tener una alimentación más variada en el caso de personas que necesitan realizar una dieta baja en grasas.
- Son una opción para aquellos que no pueden ingerir directamente azúcar.

NUEVO PRESTADOR EN BAHÍA BLANCA

La Asociación Mutualista, atenta a las necesidades de su gente, trabaja día a día por una mejor calidad en sus servicios. En otra acción que continúa la optimización de las alternativas asistenciales, y que amplía la oferta prestacional en la cobertura de estudios de alta complejidad, las autoridades de AMEBPBA han resuelto la incorporación del centro **DIMABB S.R.L.**, situado en la ciudad de Bahía Blanca.

Este nuevo prestador brinda servicio para la realización de diferentes estudios de complejidad en la especialidad de diagnóstico por imágenes.

DIMABB S.R.L.
Chiclana 544 - Bahía Blanca.
(0291) 430-2112
Lunes a Viernes de 7 a 20 Hs.
turnos@dimabb.com • www.dimabb.com



Señor afiliado:

Recuerde tramitar previamente la autorización de los Tratamientos Especializados y los Estudios y/o Prácticas de Alta Complejidad.



DESVENTAJAS

- ❑ No contribuyen a la pérdida de peso, ya que confunden al cuerpo haciéndole creer que está consumiendo azúcar cuando no es así, lo que podría dar lugar a un desorden metabólico y provocar el consumo excesivo.
- ❑ No tienen valor nutricional.
- ❑ Aumentan el riesgo de padecer diabetes tipo 2. Según un estudio de la Universidad de Minnesota tomar una de estas bebidas al día aumenta un 36% el riesgo de padecer esta enfermedad.
- ❑ Un estudio realizado por la Academia Estadounidense de Neurología encontró que las personas que bebieron más de 4 latas de gaseosa dietética por día en el transcurso de 10 años, tenían un 30% más de probabilidades de desarrollar depresión.
- ❑ Daña los huesos haciéndonos más propensos a sufrir osteoporosis. Las bebidas light con gas son las que más afectan la función del calcio en el organismo.
- ❑ Contribuyen al aumento de la presión arterial y a la aparición de la obesidad abdominal.
- ❑ Beber sólo una gaseosa light por día incrementa la posibilidad de padecer un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular, derrames y muerte vascular.
- ❑ Los endulzantes artificiales pueden desencadenar dolores de cabeza.



- ❖ Erosiona los dientes, arruinando progresivamente nuestra sonrisa.
- ❖ Si se ingieren mezclas con alcohol, generan más rápidamente un efecto de embriaguez que con las gaseosas comunes.
- ❖ Disminuye nuestra capacidad de saborear las comidas debido a su sabor tan intenso, provocando un aumento del consumo de sal, lo que genera mayor retención de líquido.
- ❖ El consumo de bebidas light con gas debe ser ocasional, pues beber a menudo este tipo de productos **hace que nos acostumbremos a su sabor dulce y crea dependencia.**

Como hemos visto anteriormente los resultados de diversos estudios muestran que el consumo habitual de refrescos dietéticos, incluso uno por día, puede estar asociado a una mayor probabilidad de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, hipertensión, problemas en los huesos, aumento de peso, etc.

Es fundamental conocer los daños que genera el consumo

de estas bebidas artificiales para adoptar conductas saludables. Los profesionales recomiendan no abusar de estas gaseosas y elegir opciones más sanas como aguas minerales y saborizadas, jugos naturales y en polvo, té, etc.

Gestión Pro Activa de la Salud



MÁS PROFESIONALES EN CABA

Un nuevo prestador se ha sumado a la cartilla de profesionales adheridos a la Asociación Mutualista. En esta oportunidad se trata de la Dra. Romina Alejandra Saltimiryys quien atenderá en la especialidad de cardiología infantil. Esta profesional brindará atención en su consultorio particular, ubicado en la calle Scalabrini Ortiz N° 2470 PB "L", Ciudad Autónoma de Bs. As.

Para solicitar turno comuníquese al (011) 4831 - 4897.



Señor afiliado:
Recuerde tramitar previamente la autorización de los Tratamientos Especializados y los Estudios y/o Prácticas de Alta Complejidad.