



Los refrescos como la Coca Cola y Pepsi Cola contienen ingredientes que afectan la salud. En el cuerpo provocan desmineralización ósea, esto significa que no permiten la adecuada absorción de calcio en el organismo, debilitando los huesos y por tanto incrementando la posibilidad de tener fracturas.

Otro efecto nocivo causado por estas bebidas es la dificultad de absorción de hierro, lo que puede generar anemia y una mayor facilidad de contraer infecciones, sobre todo, en niños, mujeres embarazadas y ancianos. Esto se debe, a la combinación del ácido fosfórico, la fructuosa y el azúcar refinada. El ácido fosfórico que contiene el refresco es un corrosivo de uso industrial utilizado como aditivo. Se sabe que el efecto de este ácido es usado para limpiar motores o aflojar tornillos oxidados.

La Coca Cola y la Pepsi también contienen gas carbónico, que es un ingrediente que provoca **“adicción psicológica”**. **Beber Coca Cola o Pepsi-Cola** es beber bióxido de carbono.

El color característico de los refrescos de Cola se debe a un aditivo llamado e-150. Este aditivo ha sido asociado con deficiencia de vitamina B6, importante para la metabolización de las proteínas y la salud de la sangre. La carencia de esta vitamina puede producir anemia, depresión y confusión entre otros síntomas, además de generar hiperactividad y bajo nivel de glucosa en la sangre.

Asimismo, los azúcares que poseen estos refrescos, paulatinamente van disolviendo el esmalte de los dientes, debilitándolos y produciendo caries. Y no sólo eso, los azúcares que el organismo no logra digerir, se transforman en grasa, dando como posible consecuencia sobrepeso e incluso problemas de obesidad. Según un estudio publicado en The Lancet, la probabilidad de una niña o niño de volverse obeso se incrementa un 1.6 % con cada lata adicional de refresco endulzado con azúcar por día. Una lata de Cola contiene aprox. 10 cucharillas de azúcar.

Otra de las sustancias contenida en los refrescos de cola es la cafeína. Sustancia “potencialmente adictiva”, que consumida en módicas cantidades (20 mg.) es un estimulante del sistema nervioso (más si se consumen fríos) que produce sensaciones agradables, pero si se ingiere en cantidades elevadas (400 a 600 mg.) puede provocar insomnio, taquicardia, dolores de cabeza y hasta ataques de ansiedad. Una lata de Coca Cola contiene aproximadamente 50 mg. de cafeína. Esta sustancia es principalmente peligrosa para los niños.

Por otro lado, cuando la Cola ha recurrido a la alta fructuosa del maíz transgénico de los E.U. para endulzar el refresco pone en riesgo la salud de los consumidores, ya que no se ha estudiado

adecuadamente el efecto que los alimentos modificados genéticamente tienen para la salud humana.

Finalmente, la "Coca light", al usar sustitutos de azúcar o azúcar sintética en grandes cantidades, provoca daños cerebrales, pérdida de memoria y confusión mental. La sustancia que provoca estas afecciones se llama aspartame. Los componentes químicos del "aspartame" tienen otras consecuencias graves como daños a la retina y al sistema nervioso.

No en vano, **Coca Cola fue nombrada una de las "10 peores empresas" en 1998** -por Multinational Monitor- **por "llenar a los niños americanos de azúcar y agua de soda"**.