

COSA TI SUCCEDE SE BEVI UNA COCA-COLA ?



Redazionale

Vi siete mai meravigliati del fatto che dopo aver bevuto la coca-cola vi viene da sorridere?

Il motivo è ...che sballa! Hanno tolto la cocaina quasi un secolo fa, perchè ... era ridondante!

Nei primi *10 minuti* dall'ingestione, 10 cucchiaini di zucchero (ovvero il 100% della razione giornaliera massima raccomandata). impattano sull'organismo.

La reazione immediata sarebbe di disgusto e vomito ma l'acido fosforico contenuto diminuisce il sapore, quindi il disgusto.

Se la Coca è diet allora è imbottita di aspartame, sostanza assai pericolosa poiché cancerogena e mutagena.

20 minuti. La glicemia sale precipitosamente causando massiccio rilascio di insulina.

Il fegato risponde trasformando tutto lo zucchero che può catturare in glicogeno (zucchero di riserva) e grasso.

40 minuti. La caffeina è stata assorbita completamente.

Le pupille si dilatano, la pressione del sangue aumenta; come risposta il fegato rilascia altro zucchero nel sangue.

I recettori cerebrali dell'adenosina si bloccano per prevenire la sonnolenza.

45 minuti: viene aumentata la produzione di dopamina, per cui si stimola, nel cervello, il centro del piacere. La stessa azione della cocaina.

60 minuti. L'acido fosforico lega il calcio, il magnesio e lo zinco nell'intestino, causando una ulteriore spinta al metabolismo.

Gli zuccheri aumentano l'escrezione urinaria del calcio.

Le proprietà diuretiche della caffeina entrano in gioco.

Oltre al calcio, magnesio zinco, destinati alle ossa, vanno via con l'urina, assieme al sodio e a vari elettroliti dell'acqua.

C'è anche, a questo punto, un crollo della glicemia: si può diventare apatici e/o irritabili.

Il nemico non è la coca cola ma la combinazione di dosi eccessive di zucchero, caffeina e acido fosforico. Questo mix è presente nella maggior parte di bibite industriali.

SE BEVI UNA COCA COLA 0

Cosa c'è al posto dello zucchero?

Ciclamato di sodio: sostanza con sospetta cancerogenità, vietata in USA ma consentita in Italia.

Aspartame: anch'esso sospetto di cancerogenità, dà molti altri effetti collaterali come placche ed infiammazioni delle arterie; problemi comportamentali, cognitivi e neurologici, come mal di testa, emicrania, ansia, depressione e disturbi dell'apprendimento, specialmente a dosi elevate.

Acesulfame (E950): è uno zucchero artificiale sospettato di causare danni molto seri sia a livello neurologico (a causa della presenza di residui di metalli pesanti) sia problemi di obesità e cancro.

Se proprio vuoi farti del male, meglio se bevi una Coca Cola normale.