Méfiez-vous des sodas

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-01-04 17:49:52 - Vu sur pharmacie.ma

Le soda est le cocktail addictif par excellence! Surtout quand on a pris l'habitude d'en consommer dès l'enfance. Le goût reste en effet un élément quasi indélébile de notre mémoire et s'imprime dans notre psyché.

Boire un litre de soda équivaut à ingurgiter 20 morceaux de sucre, environ 500 calories, soit le quart des besoins journaliers d'un sédentaire. On comprend dès lors sa mauvaise réputation.

Pour le Dr Patrick Serog, médecin nutritionniste à Paris « le vrai danger avec les sodas, c'est la quantité.» Car, avec leur consommation régulière, le risque de surpoids et d'obésité est avéré, de même que les risques de maladies cardio-vasculaires et de diabète. En effet, les sucres sont transformés en triglycérides, des molécules de la catégorie des lipides qui, en excès dans l'organisme, sont stockés principalement dans les cellules adipeuses, et dans la zone abdominale. D'où le surpoids.

De plus, ces molécules forment des dépôts sur les parois des artères, à l'origine de pathologies cardio-vasculaires. Enfin, le lien étroit entre la consommation de sodas et la survenue de diabète, établi par des études américaines, a été confirmé en 2013 par les résultats d'une vaste étude dirigée par le consortium InterAct, menée sur plus de 25 000 Européens. Elle montre qu'une seule canette de soda ingurgitée quotidiennement est associée à une augmentation d'environ 20% du risque de déclarer un diabète de type 2.

De quoi hésiter à se resservir un verre. D'autant que l'ingestion de fortes doses de sucre n'entraîne pas de sentiment de satiété. Bien au contraire, ces «calories vides» suscitent un pic d'insuline qui réveille la sensation de faim.

Sans compter avec le phénomène de dépendance au sucre qui pousse à toujours plus de produit. Et en plus de favoriser l'obésité, le diabète et les maladies cardio-vasculaires, le soda dissimule d'autres dangers.

Ainsi, les sodas riches en acide phosphorique pourraient participer à induire une déminéralisation osseuse, les excès de phosphore ayant pour effet de réduire l'absorption de calcium. Cette déminéralisation affecte également les dents en provoquant une érosion de l'émail et l'apparition de caries. Et pour

couronner le tout, une récente étude publiée par la revue American Journal Of Public Health affirme qu'une consommation régulière de sodas pourrait aussi accélérer le vieillissement des tissus cellulaires.