

debe de aportar los nutrientes necesarios y por tanto se le considera "ladrón de nutrientes".

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda no superar los 50gr. de azúcar al día, aconsejando un consumo de 25gr. diarios.

Puede causar un rápido aumento de adrenalina creando hiperactividad, ansiedad, dificultad de concentración y mal humor.

Las células tumorales necesitan más glucosa que las células normales y por tanto, la ingesta de azúcar refinado las alimenta. Ha sido relacionado con el desarrollo de cáncer de seno, de ovarios, de próstata, de recto, de páncreas, de la zona biliar, de pulmón y de estómago.

Puede producir un aumento significativo del colesterol malo (LDL).



3. BEBIDAS AZUCARADAS

La mayoría de las bebidas azucaradas incluyen una elevada cantidad de azúcares refinados, proceso industrial a través del cual, el jugo de la caña de azúcar o la remolacha se convierte en sacarosa pura y blanqueada, mediante tratamientos físicos y químicos.

ZUMOS y NÉCTARES EMBASADOS

Aunque la ley prohíbe el añadir azúcar a los zumos de frutas, su nivel de azúcares libres (presentes de forma natural), es muy elevado y por tanto, no son muy aconsejables.

El néctar (con un mínimo del 50% de zumo), se obtiene añadiendo agua a zumos de frutas, a zumos de frutas a partir de concentrado o a puré de frutas, incluyendo azúcar y edulcorantes artificiales, y convirtiéndolos en un producto nada recomendable.

REFRESCOS y BEBIDAS ISOTÓNICAS

No solo poseen la cantidad más elevada de azúcar (una lata puede contener 6 cucharadas), con el correspondiente efecto negativo para la salud, sino que en ocasiones, bajo las denominaciones "LIGHT" y "ZERO", esconden azúcares o edulcorantes artificiales (como el E-951 Aspartano), asociados a factores de riesgo de padecer patologías cerebrovasculares y demencia (Alzheimer).

Uno de los componentes de la Coca Cola Zero es el Ciclamato Sódico (E-952), prohibido en Estados Unidos desde 1969 por la FDA (Food and Drug Administration), ya que varios estudios lo relacionaron con la aparición de cáncer.

Pero en España la OMS (Organización Mundial de la Salud), considera que es seguro mientras que no se rebese la ingesta admisible recomendada, aunque se desconoce la cantidad de Ciclamato Sódico que contiene este refresco.

El ácido y el azúcar de los refrescos pueden disolver el esmalte dental y provocar CARIES.

El ácido fosfórico y el benzoato de sodio pueden causar CALCULOS y PROBLEMAS RENALES.

Su consumo frecuente tiene una relación muy estrecha con la OBESIDAD, sin olvidar que el sobrepeso, aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

El ácido fosfórico también daña los huesos creando OSTEOPOROSIS por descalcificación.

La elevada cantidad de azúcar puede llegar a provocar DIABETES, al crearse una anomalía en la insuficiencia de la fabricación de insulina.

BEBIDAS ENERGÉTICAS

Desde que se pusieron de moda, su consumo no ha cesado de crecer.

Son refrescos (por lo tanto incluyen sus mismos niveles de azúcar y problemas), que contienen una combinación de sustancias entre las que destacan:

ESTIMULANTES como la Cafeína (principal clave de aporte energético)
AMINOÁCIDOS como la Taurina que aumentan el rendimiento deportivo
CARBOHIDRATOS derivados de la glucosa como la Glucuronolactona
VITAMINAS
EXTRACTOS de PLANTAS MEDICINALES como el Guaraná y el Ginseng

issislen
laboratori

ALIVIO EFICAZ
de las
MOLESTIAS
MUSCULARES



INFORMACIÓN
DISTRIBUCIÓN Y VENTA

503 51 59 52