

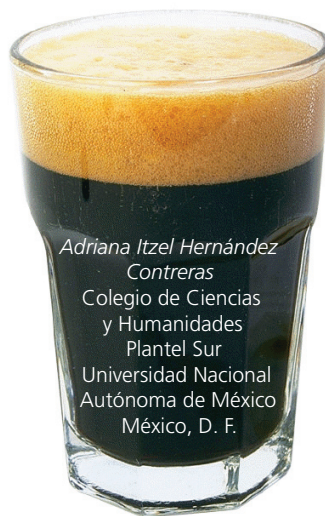
Las bebidas carbonatadas o refrescos pueden parecer inofensivas, pero en exceso causan una serie de problemas para la salud como la obesidad o la osteoporosis. Los refrescos de cola, por ejemplo, contienen aproximadamente 10 cucharaditas de azúcar en una sola lata y según un estudio realizado en Inglaterra y publicado en la revista *The Lancet* ("Hyperactive Children's Support Group") la posibilidad de que un niño sea obeso aumenta 1.6% con cada lata adicional por día de un refresco endulzado con azúcar.

Hay varios experimentos sencillos con los que podemos observar los daños que ocasionan las sustancias que se encuentran en los refrescos de cola. Para comprobar la corrosión que producen se puede colocar durante unos cuantos días un clavo en un refresco de cola y observar que éste se oxida por completo.

Para demostrar que los refrescos descalcifican nuestro organismo se necesitan dos envases de vidrio, dos huesos o dientes y un refresco, de preferencia de cola. En uno de los recipientes de vidrio agregamos el refresco; en el otro, agua. En ambos introducimos un diente o un hueso. Esperamos 15 días y al abrir los recipientes, observaremos que el diente que se encontraba en agua está intacto, mientras que el que estaba en el refresco de cola se habrá ablandado, se verá desgastado, el esmalte habrá desaparecido y tendrá hoyos por todos lados.

Los refrescos son agradables al gusto y nos proporcionan energía en pequeñas cantidades, pero al consumirlos en exceso se convierten en sustancias peligrosas.

# Los refrescos en nuestro organismo



¿Eres estudiante? ¿Te gusta escribir? Entonces este espacio es tuyo. Aquí puedes publicar tus comentarios, reflexiones y experiencias en torno a la ciencia. Envíanos un texto breve y adjunta tu nombre, dirección, teléfono y el nombre de la escuela a la que asistes. ¿Cómo ves? seleccionará el mejor texto que haya llegado a nuestra redacción antes del último día de cada mes, para publicarlo en la edición que saldrá al público 60 días después. Manda tus colaboraciones:

Revista ¿Cómo ves? Fax: 54 24 01 38

Correo electrónico: [comoves@universum.unam.mx](mailto:comoves@universum.unam.mx)