

Cosa succede nel nostro organismo dopo aver bevuto un bicchiere di cola.

A cura di Claudio Giordano
Responsabile Nazionale C.S.IN. per la Divisione di Medicina Cellulare



VI SIETE MAI MERAVIGLIATI DEL FATTO CHE DOPO AVER BEVUTO COCA COLA VI VIENE DA RIDERE?

Il motivo è che... vi sballa! Hanno tolto la cocaina dalla bevanda quasi un secolo fa. Sapete perché? Era ridondante.

Nei primi 10 Minuti:

10 cucchiaini di zucchero colpiscono il tuo organismo (100% della razione giornaliera raccomandata). La reazione immediata a questa dolcezza così eccessiva sarebbe il vomito ma ciò è impedito dal fatto che l'acido fosforico diminuisce il sapore permettendoti di mantenere la bibita nello stomaco

20 Minuti:

L tua glicemia schizza in alto causando un massiccio rilascio di insulina. Il tuo fegato risponde trasformando tutto lo zucchero che può "catturare" in glicogeno (zuccheri di riserva per il corpo) e grasso.

40 minuti:

la caffeina è stata assorbita completamente. Le pupille si dilatano, la pressione del sangue aumenta e come risposta il tuo fegato rilascia altro zucchero nel sistema circolatorio. I recettori cerebrali dell'adenosina si bloccano per prevenire la sonnolenza.

45 Minuti:

Il corpo aumenta la produzione di dopamina stimolando il centro del piacere del cervello. E' lo stesso meccanismo di azione della cocaina.....

60 Minuti:

L'acido fosforico lega il calcio, il magnesio e lo zinco nell'intestino, causando un ulteriore spinta al metabolismo. Inoltre le alte dosi di zucchero e la dolcezza artificiale aumentano l'escrezione urinaria di calcio.

60 Minuti:

Le proprietà diuretiche della caffeina entrano in gioco. E' ora assicurato che con le urine verranno eliminati il calcio, il magnesio e lo zinco che erano in realtà destinati alle ossa, oltre al sodio, a vari elettroliti e all'acqua.

60 Minuti:

Dopo l'eccitazione iniziale si avrà un crollo della glicemia. Potresti diventare irritabile e/o apatico. Avrai anche eliminato con le urine tutta l'acqua presente nella bibita, ma non prima di averla infusa con preziosi nutrienti che il tuo corpo avrebbe potuto usare per scopi fondamentali: idratare i tessuti, rafforzare le ossa e i denti. Tutto questo sarà seguito nelle prossime ore da un crollo della caffeina. Ma...fatti un'altra Coca-Cola, ti farà sentire meglio.

Nota: il nemico non è la Coca-Cola bensì la combinazione di dosi eccessive di zucchero unite alla caffeina e all'acido fosforico. Questa combinazione la si può trovare nella maggior parte delle bibite gassate.

Fonte: Psichosoma.com