

COLAS Y OSTEOPOROSIS. El consumo de bebidas refrescantes de colas puede ser perjudicial favoreciendo el desarrollo de la osteoporosis. Tanto Pepsi Cola, Coca Cola y otras bebidas análogas, poseen unos altos contenidos de fosfato, que contribuye a su sabor y posee ciertas propiedades solubilizantes. Sin embargo, ello provoca la descalcificación ósea, habiéndose realizado diversas investigaciones que demuestran que existen menores niveles sanguíneos de calcio asociados a mayores consumos de esas bebidas. Ello debe tenerse en cuenta, sobre todo para evitar sus altos consumos en niños o personas susceptibles de desarrollar osteoporosis.