

BOIRE DU COLA POUR LA SANTE

Révisé médicalement par Kathleen M. Zelman, RD, LD, MPH

- Informations nutritionnelles
- Risques potentiels pour la santé liés aux colas
- Les édulcorants alternatifs sont-ils acceptables ?
- Alternatives aux sodas

Les colas – aussi appelés sodas, boissons gazeuses, Coca-Cola, boissons gazeuses et boissons gazeuses – sont des boissons gazeuses sucrées, aromatisées et gazeuses. La plupart des colas contiennent de la caféine et sont édulcorés avec du sucre ou du sirop de maïs à haute teneur en fructose . L'origine du cola remonte à 1886, année où John Pemberton a inventé le Coca-Cola, rapidement imité par d'autres entreprises. Aujourd'hui, les deux marques de cola les plus populaires sont Coca-Cola et Pepsi, avec plus de 2 800 produits disponibles dans plus de 200 pays.

Informations nutritionnelles

Une portion de 12 onces de cola contient :

- Calories : 156
- Protéines : 0 gramme
- Matières grasses : 0,93 gramme
- Glucides : 38,7 grammes
- Sucres : 37 grammes

La plupart des canettes de soda contiennent 35 cl de liquide, soit une portion et demie. De plus, la plupart des colas ne contiennent pas de minéraux ni de vitamines essentiels. L'étiquette du Coca-Cola indique : « Source négligeable de gras saturés, gras trans, cholestérol, fibres alimentaires, vitamine D, calcium, fer et potassium. »

De nombreux colas contiennent également de la caféine. Une bouteille de Coca-Cola de 59 cl contient 57 milligrammes de caféine.

La vérité sur le soda

Les boissons gazeuses au sucre de canne sont-elles une meilleure alternative que celles au sirop de maïs à haute teneur en fructose ? Une seule canette par jour est-elle si néfaste pour la santé ? Voici ce que vous devez savoir.

Risques potentiels pour la santé liés aux colas

Les risques pour la santé associés à la consommation de colas proviennent de son sucre, qui fournit à votre corps de grandes quantités de fructose , un sucre simple :

Prise de poids

Les colas contribuent significativement à la prise de poids. De nombreuses études établissent un lien clair entre la consommation de sodas et une prise de poids. Les recherches montrent également que les gens ont tendance à consommer des sodas sucrés en plus des calories qu'ils consommeraient autrement. Cela s'explique notamment par le fait que le fructose produit moins d'hormones responsables de la sensation de satiété. De plus, les sodas et autres glucides liquides provoquent moins de satiété (sensation de satiété) que les aliments solides.

Dépendance au sucre

Le sucre peut créer une dépendance, en particulier chez les personnes souffrant d'autres formes de dépendance. Certaines zones du cerveau impliquées dans la consommation de drogues sont également impliquées dans l'alimentation, ce qui permet la création de signaux de dépendance lors de l'ingestion de certains aliments.

Graisse du ventre

La quantité et la localisation de la prise de poids due au fructose engendrent des risques pour la santé. Le fructose entraîne la formation de graisse abdominale (graisse viscérale), située entre les organes, et de graisse externe (graisse sous-cutanée), située juste sous la peau. Même avec un poids santé, la graisse abdominale peut être dangereuse, augmentant le risque de maladies cardiaques, de syndrome métabolique, de diabète de type 2 et de cancer du sein.

Syndrome métabolique et diabète

Une consommation excessive de fructose peut entraîner une résistance à l'insuline, une caractéristique du syndrome métabolique. Vous pourriez devenir moins sensible à l'insuline, l'hormone qui élimine le sucre du sang.

Le syndrome métabolique précède souvent le diabète de type 2, un autre danger lié aux boissons sucrées. Même un ou deux colas par jour pourraient augmenter votre risque de diabète de type 2 de plus de 20 %.

Maladie cardiaque

La consommation de sucre est liée à l'hypertension artérielle, à l'hypercholestérolémie et à l'excès de graisse, qui augmentent tous le risque de maladie cardiaque.

Cancer

Les colas et autres boissons sucrées ont été associés à un risque accru de cancer du pancréas. Des recherches montrent également que les femmes ménopausées pourraient être plus à risque de développer un cancer de l'endomètre (ou de l'utérus) si elles consomment des colas.

Carie dentaire

Les acides et les sucres présents dans les boissons gazeuses peuvent contribuer à la carie dentaire et à une mauvaise santé bucco-dentaire.

Goutte

La goutte est une forme d'arthrite résultant d'une accumulation d'acide urique, qui provoque la formation de cristaux dans les articulations. Le fructose est connu pour augmenter le taux d'acide urique, et un taux élevé de fructose peut augmenter le risque de goutte.

Démence

Des niveaux élevés de sucre dans le sang ont été associés à un risque accru de démence, en particulier sous la forme de la maladie d'Alzheimer .

Les édulcorants alternatifs sont-ils acceptables ?

Michael Jacobson, Ph. D., directeur exécutif du groupe de défense Center for Science in the Public Interest (CSPI), suggère que les personnes qui boivent des sodas light devraient choisir ceux sucrés avec du Splenda lorsque cela est possible.

Parmi les édulcorants alternatifs utilisés dans les sodas, le CSPI attribue la mention « à éviter » à l'acésulfame-K, à l'aspartame et à la saccharine, mais la mention « semble sans danger » au sucralose (Splenda). Tous ces édulcorants ont reçu l'approbation de la FDA. De plus, dans un rapport de 100 pages publié dans la revue *Critical Reviews in Toxicology* en septembre, un groupe d'experts s'est déclaré convaincu que l'aspartame ne présente aucun risque pour la santé. Cependant, le CSPI estime que les édulcorants figurant sur sa liste « à éviter » nécessitent des tests plus approfondis ou plus approfondis.

Pourtant, même si Jacobson estime que « moins c'est mieux » en matière d'édulcorants alternatifs, il concède que boire du soda light est mieux que d'avaler l'équivalent de 10 cuillères à café de sucre, ce que vous trouverez dans une canette de soda ordinaire.

Alternatives aux sodas

En 2006, un groupe d'experts réunis par Barry Popkin, PhD, professeur de nutrition à l'Université de Caroline du Nord, à Chapel Hill, a élaboré les premières directives sur les boissons saines, qui stipulaient que les gens devraient boire plus d'eau et limiter ou éliminer les boissons riches en calories ayant peu ou pas de valeur nutritionnelle.

Mais vous n'êtes pas obligé de bannir complètement les sodas de votre alimentation. Commencez par savoir quels produits éviter. Les ventes de boissons sportives et de boissons énergisantes sont en hausse, mais ces boissons sont tout aussi caloriques que Coca-Cola et Pepsi. Ces nouvelles boissons contiennent peut-être plus de nutriments ajoutés que les sodas, mais peu de personnes ont besoin de ce type de nutrition .

Commencez doucement en remplaçant les sodas sucrés par des sodas light. Réduisez progressivement : remplacez une boisson gazeuse classique (ou un soda light) par jour par une boisson alternative. Le meilleur choix ? De l'eau plate ou gazeuse. Mais vous pouvez aussi essayer ces options :

Essayez le lait de soja. Si vous souhaitez consommer une portion de soja par jour, essayez le lait de soja. De nombreuses marques et saveurs sont disponibles. Si les calories sont un problème, essayez les options plus faibles en calories.

Ne lésinez pas sur le lait écrémé. C'est un excellent moyen d'augmenter votre apport en protéines, en calcium, en vitamine D et en d'autres nutriments importants. Une tasse de lait écrémé ne contient qu'environ 85 calories. Le Groupe d'experts sur les boissons recommande jusqu'à deux portions par jour de lait écrémé ou à 1 % et de boissons au soja enrichies.

Boostez votre eau. Pour un grand buveur de soda, l'eau peut paraître fade. Une des meilleures solutions est d'ajouter des arômes non caloriques à votre eau. Un brin de menthe, une tranche de citron ou de l'extrait de citron feront des merveilles. Si vous préférez les saveurs plus subtiles, essayez une ou deux tranches de concombre ou une fraise glacée. Il existe aussi des eaux gazeuses aromatisées, qui apportent hydratation et satisfaction.

Adoptez le thé vert ou noir comme nouvelle habitude. Popkin affirme que le thé est une alternative saine à l'eau pour ceux qui préfèrent les boissons aromatisées. Le thé est sans calories et contient de puissants composés phytochimiques, comme l'antioxydant du thé vert, le gallate d'épigallocatechine (EGCG). On trouve de délicieux thés verts et noirs en abondance dans les supermarchés et les magasins spécialisés. Si vous souhaitez réduire votre consommation de caféine, privilégiez les thés sans caféine.

Sortez des sentiers battus. Bien que les jus de fruits ou de légumes purs contiennent des nutriments importants, le Beverage Guidance Panel recommande de ne pas en consommer plus d'une portion par jour, car ils peuvent également contenir beaucoup de calories (environ 100 calories dans une tasse de jus d'orange ou de carotte frais). Une façon de réduire ces calories est de préparer un spritzer maison : mélangez une ou deux doses d'eau pétillante, d'eau minérale ou de soda avec une dose de jus de fruits purs (essayez le jus d'orange frais). Vous pouvez aussi essayer les nouveaux parfums de jus de légumes disponibles en supermarché, ainsi que les mélanges de jus de fruits et de légumes. Bien qu'ils ne soient pas très faibles en calories, chaque portion contient une portion de fruit et une portion de légume.

Découvrez la cure café. Pour les amateurs de café, le café peut être une alternative savoureuse et sans calories aux sodas. Vous trouverez facilement des cafés à faible teneur en caféine dans les cafés et les supermarchés. Mais pour un café faible en calories, privilégiez la simplicité : évitez les sirops, la crème fouettée et le lait entier.

Simplifiez-vous la vie avec l'eau. Le Beverage Guidance Panel recommande au moins quatre verres d'eau par jour pour les femmes et au moins six pour les hommes. Pour étancher sa soif ou hydrater son corps, rien de tel que l'eau. Si l'eau fraîche et rafraîchissante était plus pratique, et si on nous rappelait d'en boire tout au long de la journée, beaucoup plus de personnes atteindraient cet objectif quotidien. Alors, gardez des bouteilles d'eau à portée de main dans votre réfrigérateur et, chaque fois que vous quittez la maison, emportez-en une avec vous. Si vous avez de l'eau fraîche dans votre voiture ou sur votre bureau au travail, vous aurez plus de chances de prendre l'habitude de boire de l'eau.