

O que acontece quando você toma uma Coca-Cola?

Post (266)

A Coca-Cola é [uma das bebidas mais consumidas no mundo](#) e isso não há como negar. Mas você sabe como essa “senhora” de quase 130 anos age dentro do seu corpo?

O ex-farmacêutico Niraj Naik escreveu um artigo em que mostra os efeitos de ingerir Coca-Cola.



Ele estava intrigado em como que pessoas que tentavam manter hábitos saudáveis continuavam ganhando “gordura”. Naik acredita que não é apenas a gordura que você consome que te faz engordar: a frutose sob a forma de xarope de milho está diretamente ligada a várias doenças. A frutose é encontrada em diversos alimentos, principalmente fast foods e refrigerantes.

Niraj Naik também fez um esquema de como a Coca-Cola age em seu corpo nos primeiros 60 minutos de ingestão de uma lata (350 ml) do produto, confira:

Nos primeiros 10 minutos

Você ingere aproximadamente 10 colheres de chá de açúcar, o que equivale a 100% da quantidade diária recomendada pelos nutricionistas. Inclusive, você só não vomita todo esse açúcar porque o ácido fosfórico mascara o seu sabor.

Nos primeiros 20 minutos

Uma explosão de insulina atinge seu corpo, pois nesse momento acontece o pico de açúcar em sua corrente sanguínea. O seu fígado tenta transformar toda essa quantidade em gordura.

Nos primeiros 40 minutos: A absorção da cafeína está completa. Com isso, suas pupilas se dilatam, sua pressão arterial sobe e os receptores de adenosina de seu cérebro são bloqueados, o que impede que você tenha sono.

Nos primeiros 45 minutos: O pulo do gato está aqui: é neste momento que seu corpo aumenta a produção de dopamina, o que estimula os centros de prazer do seu cérebro.

Até 60 minutos – parte 1: O ácido fosfórico “prende” o cálcio, o magnésio e o zinco no seu intestino grosso, provocando um aumento em seu metabolismo.

Até 60 minutos – parte 2: Começa a função diurética da cafeína, fazendo você realmente ter vontade de fazer xixi. Você também vai eliminar o cálcio, o magnésio e o zinco que deveriam ir para seus ossos, junto com água e sódio.

Passados 60 minutos: Nessa altura do campeonato, você vai ter eliminado toda a água que ingeriu com a Coca-Cola e começa a ter um “choque de açúcar”. Você pode se tornar mais lento e mais irritado.

Sabemos que isso não vai impedir ninguém de tomar refrigerantes e nem é esta a intenção do artigo – afinal, um copo de Coca-Cola pode ser muitíssimo refrescante. O ideal, assim como tudo na vida, é ter moderação naquilo que você ingere.

Afinal, o ditado que fala que “você é aquilo que você come” realmente tem lógica.

Texto de Niraj Naik, por [Diego Denck](#)

Os supérfluos e uma lição de vida

Post (0211)



No ano passado, meus pais, profissionais bem-sucedidos decidiram reduzir seu ritmo de vida para aproveitar o que resta com alegria e saúde, tomaram uma decisão: alugaram o apartamento em moravam num bairro nobre de São Paulo, enfiaram algumas peças de roupa na mala e embarcaram para Barcelona, onde meu irmão e eu moramos.

Aqui, os dois alugaram um apartamento agradabilíssimo no bairro modernista do Eixample, com um terço do tamanho e um vigésimo do conforto do de São Paulo, com direito a limpeza de apenas uma vez por semana. Como nunca cozinharam para si mesmos, saíam todos os dias para almoçar e/ou jantar. Com tempo de sobra, devoraram o calendário cultural da cidade: shows, peças de teatro, cinema e ópera quase diariamente. Também viajaram um pouco pela Europa, muitas vezes, na companhia de filhos, genro, nora e amigos, a quem proporcionaram incontáveis jantares regados a bons vinhos.



Texto de Adriana
Setti

Passados alguns meses constataram que estavam gastando muito menos para viver aqui do que gastavam no Brasil. Sendo lá saíam para comer fora ou para algum programa cultural só de vez em quando, por causa do trânsito, dos problemas de segurança, etc.

Milagre? Não. O que acontece é que eles resolveram experimentar um novo modelo de vida que nesse caso, significou deixar de lado o seu altíssimo padrão de vida para adotar, como “estagiários”, o padrão de vida mais austero da classe média européia, da qual eu e meu irmão fazemos parte.

Na Europa, a coisa é bem diferente. A classe média não tem moleza. Toda pessoa normal que se preze esfria a barriga no tanque e a esquentam no fogão, caminha até a padaria para comprar o seu pão e enche o tanque do carro com as próprias mãos. É o preço que se paga por conviver com algo totalmente desconhecido no nosso país: a ausência do absurdo abismo social e da mão de obra barata.

Traduzindo essa teoria na experiência vivida por meus pais, eles reaprenderam a limpar a casa nos intervalos do dia da faxina, a usar o transporte público e as próprias pernas, a lavar a própria roupa, dispensar o carro, enfim, a levar uma vida mais “sustentável” e não doeu nada.

De volta ao Brasil, aplicando o que aprenderam, eles simplificaram a estrutura que os cercava, cortaram uma lista enorme de itens supérfluos e reduziram os custos fixos.

O resultado desse experimento quase científico é a prova concreta de uma teoria que defendo em muitas conversas com amigos: o nababesco padrão de vida almejado por parte da

classe média brasileira, que um europeu relutaria em adotar até por uma questão de princípios, acaba gerando stress e muitos efeitos colaterais.

Babás, empregadas, casa na praia, móveis caríssimos e roupas de marca podem ser o sonho de qualquer um. Só que, mesmo para quem se delicia com essas coisas, a obrigação auto-imposta de manter e administrar essa estrutura acaba se tornando cada vez mais difícil e se transformando em escravidão sem que a “vítima” se dê conta disso. Muitos aceitam qualquer contingência, num emprego malfadado, apenas para não perder estas mordomias, enquanto mal têm tempo de usufruir tudo isso, de tanto que ralam para manter o padrão.

Eu por exemplo, limpo o meu próprio banheiro, não estou nem aí para roupas de marca e tenho algumas manchas no meu sofá baratex. Antes disso do que a escravidão de um padrão de vida que não traz felicidade. Essa foi a lição que aprendemos com os europeus.

Note bem, não estou pregando o fim das empregadas domésticas, que precisam do emprego, e nem achando que o “modelo frugal europeu” funciona para todo mundo como receita de felicidade. Antes que alguém me acuse de tomar o comportamento de uma parcela como uma generalização sobre a sociedade brasileira, digo logo que, sim. Esse texto se aplica ao pé da letra para um público bem específico. Minha intenção é apenas tentar mostrar que a vida sempre pode ser menos complicada e mais racional do que muitos imaginam.

Texto de Adriana Setti, resumido – NG Canela – Agosto 2013