PlantaDoce.

Sala de espera

Bebidas azucaradas versus proteínas, una mala combinación

Científicos estadounidenses afirman que puede alterar de forma negativa el balance energético y conllevar una mayor acumulación de grasa.

PlantaDoce
10 ago 2017 - 05:00

Comer un plato rico en proteínas acompañado de una bebida azucarada no suele ser una buena combinación. Científicos del Centro de Investigación de Nutrición Humana de Grand Forks (Estados Unidos) han descubierto que esta mezcla puede alterar de forma negativa el balance energético y conllevar una mayor acumulación de grasas.

Así se desprende de los resultados de un estudio publicado en la revista *BMC Nutrition* , que desvela que hasta un tercio de las calorías adicionales que aportan las bebidas azucaradas no se acaban gastando, al tiempo que se produce una disminución de la eficiencia metabólica que lleva al organismo a almacenar más grasa.

Los investigadores descubrieron que la inclusión de una bebida azucarada redujo en un 8% la oxidación de la grasa, que inicia la descomposición de las moléculas de grasa después de una comida.

https://www.plantadoce.com/sala-de-espera/bebidas-azucaradas-versus-proteinas-una-mala-combinacion

El presente contenido es propiedad exclusiva de PLANTADOCE EDICIONES, SLU, sociedad editora de PlantaDoce (www.plantadoce.com), que se acoge, para todos sus contenidos, y siempre que no exista indicación expresa de lo contrario, a la licencia Creative Commons Reconocimiento. La información copiada o distribuida deberá indicar, mediante cita explícita y enlace a la URL original, que procede de este sitio.