



Bevande zuccherate: dolci al gusto, pericolose per la salute.





Lo sapevi?
**Dal 1990 al 2016, il
consumo di
bevande
zuccherate è
aumentato del
40%!**

Le bevande zuccherate
sono ricche di calorie
vuote e hanno un valore
nutrizionale inesistente
o scarso!

Cosa contengono?

100 ml di Coca Cola = 100 ml di
acqua + 45 g di zucchero

Le bevande zuccherate
comprendono:

-  Bibite gassate
-  Tè zuccherati
-  Bevande energetiche
-  Succhi di frutta confezionati



Perché sono dannose per la salute?

- Aumentano il rischio di obesità, diabete e problemi metabolici
- Causano disturbi digestivi come gonfiore, diarrea e nausea
- Contribuiscono al rischio di tumori (100 ml in più al giorno = +18% rischio)

