

Szkodliwe działanie napojów energetycznych

Po napoje energetyczne sięgają coraz młodszy, tymczasem...

Napoje energetyczne, podobnie jak alkohol czy papierosy nie są odpowiednie dla młodych ludzi, tym bardziej dzieci. Sięgając po nie często dorośli nie zdają sobie sprawy z konsekwencji zdrowotnych picia psychodrinków. Produkty te owszem likwidują uczucie zmęczenia i znużenia (na krótko), działają pobudzająco, ale też – przedawkowane - mogą wywoływać niepokój, nadpobudliwość, bóle głowy, arytmie serca. Tymczasem wśród młodzieży nastąpiła moda na wspomaganie się energetykami w czasie nauki, przed klasówkami i testami. Coraz więcej młodych łączy też napoje energetyzujące z alkoholem albo napojami typu cola, co wzmacnia ich negatywne dla zdrowia działanie.

Co zawierają napoje energetyczne?

Głównym składnikiem energetyków jest kofeina i tauryna. Pozostałe składniki to:

- dwutlenek węgla,
- w niewielkich ilościach witaminy, głównie z grupy B,
- małe ilości tłuszczu i białka,
- cukier.

Kofeina to związek chemiczny działający na ośrodkowy układ nerwowy, poprawia nastrój i chwilowo koncentrację, pobudza korę mózgową. Zwiększa też zapotrzebowanie na tlen oraz wydzielanie adrenaliny.

Tauryna przyspiesza regenerację mięśni po wysiłku wspomagając procesy utleniania. Podczas wysiłku fizycznego zmniejsza wydalanie serotoniny, dzięki czemu organizm nie odczuwa ciężaru tego wysiłku i może dłużej pracować.

Skutki picia napojów energetycznych przez dzieci.

Napoje energetyzujące stoją na półkach w przyciągających wzrok opakowaniach opatrzone hasłami pozytywnie się kojarzącymi – energia witaminy itp. Poza tym są smaczne, podobne do oranżady, a zawierają tyle samo kofeiny co kawa i tak samo działają. Dostępność większych litrowych opakowań sugeruje, że można ich wypić więcej, a wypicie dwóch takich butelek to pewne problemy zdrowotne dla dorosłego, nie mówiąc o dzieciach. Dawka powyżej 500 mg (czyli 1,5 l napoju, który zawiera ok. 30 mg kofeiny w 100 ml) powoduje wystąpienie działań ubocznych jak pobudzenie psychoruchowe, nudności, wymioty, osłabienie, przyspieszone bicie serca, niemiaryowość serca, drgawki, porażenie ośrodka oddechowego. Bywały przypadki śmierci po przedawkowaniu tych napojów, najczęściej w przebiegu migotania komór.

Poza tym kofeina pobudza wydzielanie soku żołądkowego nasila insulinoporność. Lekarze rejestrują coraz większą liczbę dzieci z cukrzycą, wywołaną najprawdopodobniej nieodpowiednią

dietę i piciem napojów energetyzujących oraz słodkich, gazowanych. Dla dzieci poniżej 16 roku życia ta dawka jest oczywiście mniejsza, metabolizm substancji aktywnych przebiega dłużej niż u dorosłego, więc stężenie w tym przypadku kofeiny kumuluje się.

Dla kogo napoje energetyczne są niewskazane.

Napoje energetyzujące są absolutnie niewskazane dla dzieci do 16 roku życia, osób chorych na cukrzycę, cierpiących na zaburzenia rytmu serca, z nadciśnieniem tętniczym oraz chorych z padaczką, osób z refluksem żołądkowo-przełykowym i chorobą wrzodową. Kobiety w ciąży nie powinny przekraczać 200mg/dobę. Kto może więc pić napoje energetyzujące? Osoby dorosłe, w awaryjnych sytuacjach wymagających koncentracji czy orzeźwienia np. kierowcy - ale pamiętając o rozsądnych ilościach: puszka tak, ale nie dwie czy trzy.

