

NAPOJE ENERGETYCZNE niewskazane dla dzieci

2011-04-19 14:24



Autor: Getty Images

Po napoje energetyczne sięgają coraz młodsi, nawet dzieci w szkołach podstawowych. Mało tego - napoje tego typu są ogólnie dostępne w wielu sklepikach szkolnych. A lekarze alarmują: młodzi ludzie, którzy sięgają po napoje energetyzujące mogą nie dożyć sześćdziesięciu lat!

Napoje energetyczne, podobnie jak alkohol czy papierosy nie są odpowiednie dla młodych ludzi, tym bardziej **dzieci**. Dużą reakcję wywołały też słowa lekarzy kardiologów, że młodzi ludzie, którzy regularnie wspomagają się energizerami mogą nie dożyć 60-ki. Główny Inspektorat Sanitarny rozpoczął starania, aby na etykietach napojów pojawiła się wyraźna informacja, że są one niewskazane dla dzieci poniżej 12-13 roku życia.

Sięgając po nie często nawet 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 nastała 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 wzmaga 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. 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 z kolei 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.

- Kofeina w normalnych dawkach działa na organizm pobudzająco zwiększając akcję serca, podnosząc ciśnienie krwi i rozszerzając naczynia krwionośne mózgu. Efekt orzeźwienia utrzymuje się kilkanaście minut.

- Pozostałe składniki napojów energetyzujących to cukier, a także aminokwas tauryna, glukuronolakton i witaminy. Działanie tych składników jest dla pijącego niezauważalne. Trzeba wiedzieć że witaminy nie muszą być suplementowane w sposób sztuczny, bo w wystarczającej ilości znajdują się z pożywieniem. Mam wrażenie, że składniki te są tam dlatego, by spece od marketingu mogli pochwalić napój za jego rzekome właściwości prozdrowotne.

Kofeina ma również drugie gorsze oblicze szczególnie widoczne przy przedawkowaniu. Dotychczas przypadki przedawkowania kofeiny nie były częste – w naszym kręgu kulturowym nie pije się więcej niż 2 -3 kawy dziennie a objawy uboczne zaczynają się pojawiać po wypiciu od 4 do 6 filiżanek kawy w zależności od indywidualnej wrażliwości i stopnia przyzwyczajenia. Kawa poza tym w sposób naturalny za sprawą gorzkiego smaku nie przypada do gustu dzieciom i w ten sposób przypadki zatrucia kofeina dzieci są sporadyczne.

Trzeba uświadamiać rodziców!

Główny Inspektor wystąpił do kilku placówek naukowych o ocenę ewentualnej szkodliwości napojów energetyzujących dla dzieci i młodzieży, bo dotychczasowe oceny dotyczyły wyłącznie dorosłych.

Zależy nam na zmianie sposobu etykietowania (bardziej wyraziste napisy ostrzegawcze) i szerokiej kampanii uświadamiającej, że napoje energetyczne to nie oranżada. Chcielibyśmy dotrzeć do rodziców z informacją, że napoje energetyczne absolutnie nie są przeznaczone dla dzieci. Są to tzw. środki spożywcze specjalnego przeznaczenia - więc już z założenia przeznaczone dla dorosłych do sporadycznego spożycia.

GIS wystąpił również do organizacji zrzeszających producentów z apelem o umieszczaniu czytelnej informacji na opakowaniach, i to wystąpienie spotkało się z bardzo dobrym przyjęciem. Jest zatem bardzo możliwe, że wszyscy najwięksi producenci na zasadzie dobrowolnego samoograniczenia wprowadzą zwiększony zakres informacji dla konsumenta.

Skutki picia napojów energetycznych przez dzieci

- Sytuacja zmieniła się diametralnie po wprowadzeniu na rynek napojów energetyzujących. 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 bicia serca, niemierność serca, drgawki, porażenie ośrodkowego. Bywały przypadki śmierci po przedawkowaniu tych napojów, najczęściej w przebiegu [migotania komór](#).

Poza tym kofeina pobudza wydzielanie soku żołądkowego nasila insulinooporność. Lekarze rejestrują coraz większą liczbę dzieci z cukrzycą, wywołaną najprawdopodobniej nieodpowiednią dietą i piciem napojów energetyzujących oraz słodkich, gazowanych. Dla

dzieci poniżej 16 roku życia ta dawka jest mniejsza, metabolizm substancji aktywnych przebiega dłużej niż u dorosłego, więc stężenie w tym przypadku kofeiny kumuluje się.