

LES BEGUDES ENERGÈTIQUES PODEN PROVOCAR MORT SOBTADA

5 octubre, 2017



Potencien i estimulen l'energia corporal gràcies a l'alt contingut de cafeïna, però també són qüestionades perquè se les relaciona amb esdeveniments cardiovasculars greus.

Aquestes begudes estan promocionades al·legant que són idònies per tenir un millor rendiment en l'activitat diària i contra el defalliment. També, és molt popular entre els joves que van a ballar durant hores i necessiten tenir més energia. En definitiva, aquestes begudes energètiques són un autèntic boom d'aquest segle XXI.

Però no perquè tinguin aquest èxit entre la joventut hem d'obviar els seus greus perills. I per això ens fem ressò d'un estudi publicat recentment als Estats Units que ha revelat **els efectes cardíacs d'aquestes begudes energètiques i la seva relació amb la mort sobtada d'origen cardíaca**, tal i com ens va advertir el Dr. Francesc Carreres, a la Conferència sobre Mort Sobtada celebrada la setmana passada a la Federació Catalana de Futbol.

La informació arribar a ser més transcendent quan s'estima que entre el 30 % i el 50 % dels adolescents i adults joves de Estats Units les consumeixen amb regularitat.

En l'actualitat, aquestes begudes són summament populars en el món, malgrat que **la seva seguretat estigui qüestionada ja que se les relaciona amb esdeveniments cardiovasculars greus (arítmies i mort sobtada)**.

Les begudes energètiques potencien i estimulen l'energia corporal gràcies l'alt contingut de cafeïna – el seu principal

component – i altres agents actius com els sucres, la taurina, el complex vitamínic B, guaranà i el ginseng, entre d'altres. També milloren l'atenció i el rendiment físic. Però la seva associació amb altres substàncies com l'alcohol i/o les drogues poden avivar els efectes nocius de la cafeïna i, en conseqüència, derivar en problemes cardíacs. De la mateixa manera, si les beguem abans de fer un partit de futbol intens, o qualsevol esport. En aquest sentit, el Dr. Francesc Carreres (Fundació Cors Units) és taxatiu, i assegura que cal evitar l'excés de cafeïna de les begudes energètiques ja que poden provocar arítmies en esportistes aparentment sans, amb conseqüències impredecibles.

La investigació feta als EEUU, explica que “les begudes energètiques es promouen com cures miraculoses contra el cansament, la qual cosa ha aconseguit que el seu consum s'incrementi progressivament. Per això, l'objectiu d'aquest estudi nord-americà va centrar-se en revisar els beneficis i les contraindicacions.

I conclou: “No existeixen estudis concloents que demostrin els efectes beneficiosos de les begudes energètiques, però sí la suficient evidència dels efectes adversos d'alguns dels seus components més comuns. Són necessaris més estudis per determinar amb certesa la seguretat de les begudes energètiques, les quals posseeixen un potencial tòxic considerable, que no es informat degudament al consumidor”.

Diferència entre begudes isotòniques i energètiques:

Les begudes isotòniques són aquelles que contenen sucres, sals minerals i aigua, i ajuden ràpidament a reposar les diferents substàncies que es van perdre durant l'activitat física. És com omplir el dipòsit de benzina després de fer molts quilòmetres.

Aquest tipus de begudes, també conegudes com esportives o rehidratants, no contenen cap tipus d'estimulant (res a veure

a les energètiques). Es poden també fabricar-se a casa amb aigua, sucre, sal i extracte de fruites com llimones o taronges.