

QUÈ PASSA SI PRENS MOLTA CAFEÏNA

13 juny, 2023

Alguns dels símptomes que poden causar una sobredosi de cafeïna poden ser insomni, irritabilitat o insomni. Conèixer quina és la quantitat adequada que hem d'ingerir al dia és important per preveure una possible intoxicació.

Per tant, ¿quina quantitat adequada que hem de prendre de cafeïna? Com en tot, el consum moderat és la clau. Ni menys,

ni poc. Només així el nostre cos aprofitarà els avantatges que aporta una dieta equilibrada sobre la nostra salut. En el cas del cafè, la ciència ha demostrat el seu efecte protector, posant fi a nombrosos rumors que qüestionaven els beneficis d'aquesta substància. Clar, que prendre més tasses del compte pot provocar una sobredosi de cafeïna i incomplir, per tant, amb la regla de la justa mesura.

La cafeïna és un component que produeix un efecte estimulants pel sistema nerviós perquè bloqueja els receptors de les molècules que ens indueixen a un estat del somni expliquen experts de la Comissió d'Educació Alimentària del Col·legi Oficial de Dietistes-Nutricionistes de la Comunitat Valenciana. Per aquesta raó, l'especialista assenyala que, davant un excés que aquesta substància, es produeix "un estat d'agitació nerviosa que el nostre cervell no pot regular com ho faria normalment".

Sobre la quantitat específica de cafeïna que defineix una sobredosi, dependrà de la tolerància individual. Però, com apunten els especialistes, l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària ha establert unes referències sobre **la ingesta segura de cafeïna**.

- Per la població adulta sana, el consum de fins a 400 mg de cafeïna (entre quatre i cinc tasses de cafè) al llarg del dia no té efectes perjudicials en la salut. Això es tradueix en uns 5,7 mg per cada quilo de pes corporal.
- Per les dones embarassades o en període de lactància, les ingestes de fins a 200 mg no representen un perill per la salut del fetus.
- En una sola dosi, es considera segut fins a 200 mg de cafeïna, tant en adults, com en nens i joves.

Síntomes d'una sobredosi de cafeïna

Són diversos els signes que podrien indicar una sobressis de cafeïna. Els experts consultats apunten els següents:

- Elevació del pols.
- Tremolors.
- Irritabilitat i nerviosisme.
- Ansietat.

- Insomni.
- Marejos i nàusees.
- Mal de cap.
- Malestar de cap.
- Malestar digestiu.

El consum excessiu i crònic de cafeïna pot tenir efectes negatius a llarg termini a la nostra salut. Algunes de les conseqüències poden incloure trastorns de la son, desequilibris en l'estat d'ànim, augment del risc de malalties cardiovasculars.

¿Què fer si patim sobredosi de cafeïna?

Saber com procedir davant una sobredosi de cafeïna dependrà sobretot dels símptomes que experimentem. En aquest sentit, els casos d'intoxicació greu no són freqüents, però en cas de dubte, sobre tot si lidiar amb els símptomes resulta complicat (presència de vòmit recurrent sense possibilitat de rehidratació), el millor és anar a l'hospital més proper per prevenir complicacions greus.

Sobre el vòmit reiterat, els nutricionistes ens diuen que "pot produir-se un desajust electrolític, ja que es perd una important quantitat d'aigua i minerals, com el potassi, que són indispensables pel funcionament del nostre cos. En aquest punt, l'únic que podem fer davant un cas greu és tractar de pal·liar els símptomes fins que el nostre cos metabolitzi l'excés de cafeïna.

Consells per moderar el consum de cafeïna

Deixar de prendre cafeïna de sobte no és recomanable perquè, com ja s'ha indicat, pot desencadenar síndrome d'abstinència. Si estem acostumats a prendre cada dia begudes amb cafeïna, l'ideal és reduir gradualment. Optar per versions descafeïnades també ajuda, malgrat que aquestes begudes tenen menys quantitat.

Es poden optar per altres alternatives més saludables com el té verd, que conté menys quantitat d'aquest component, però proporciona antioxidants beneficiosos i recorda que no només el cafè conté cafeïna: el té, els refrescos, la xocolata, els energètics i alguns medicaments".

Beneficis del consum de cafeïna de forma moderada:

- Estimulant i augment de l'energia. Pot millorar la concentració, l'enfocament i l'estat d'alerta
- Major rendiment físic en ajudar a reduir la percepció de l'esforç i augmentar la resistència. A més pot retardar la fatiga muscular i millorar el temps de reacció.
- Increment de la taxa metabòlica, el que implica una major crema de calories. Això pot ser beneficiós per aquells que desitgin mantenir un pes saludable o perdre'l.
- Millora de la funció cognitiva. S'ha observat que aquesta substància millora la memòria, el temps de reacció, l'atenció i la funció cognitiva en general. Pot ser especialment útil en situacions que requereixin un rendiment mental òptim.
- Efecte antioxidant. La cafeïna és un antioxidant natural que protegeix al cos contra l'estrès oxidatiu i redueix el risc de malalties cròniques, com aquelles cardíaques, així com certs tipus de càncer.
- Promou la salut hepàtica. Estudis suggereixen que el consum moderat de cafeïna pot estar associat amb un menor risc de malaltia hepàtica.

Si volem continuar beneficiant-nos del seu efecte estimulador, convé no abusar ni dependre d'ella. Quan més la consumim, més ràpid metabolitza en el nostre cos, reduint el seu efecte.