

ESTUDI EN PROFUNDITAT DELS RISCOS DE LES BEGUES ENERGÈTIQUES

5 novembre, 2024



No és la primera vegada que insistim en els perills de les begudes energètiques, així com la seva reposició hidroelectrolítica en el nostre cos. Aquestes begudes tenen un alt nivell de dosis de sucres, cafeïna i sodi, el que pot augmentar el risc de malaltia cardiovascular.

Els endocrins insisteixen que les begudes energètiques són productes que han estat dissenyats per proporcionar un augment de l'energia, l'atenció, el rendiment i la concentració.

Són productes destinats al món de l'esport que porten substàncies perjudicials per a la pràctica esportiva com la cafeïna, extractes vegetals com guaranà o ginseng, i aminoàcids, vitamines i un gran contingut de sucres.

La seva creació va estar indicada com una ajuda ergo gènica, és a dir, una ajuda al rendiment esportiu, sobretot en activitats físiques d'alta intensitat. I el problema i la controvèrsia és que aquestes begudes s'estan utilitzant com si fossin refrescos, especialment pels joves i als esportistes com a begudes hidró electrolítiques.

Riscos de la cafeïna

Sempre hem dit que l'alt contingut en cafeïna i altres estimulants augmenten els riscos per a la salut, sobretot cardiovascularment, per això no són recomanables per la població esportiva o no esportiva, en regles generals. És veritat que la cafeïna és un ingredient efectiu si volem un rendiment cognitiu, però utilitzant-se de forma correcta.

Efectes

Si superem els nivells recomanats poden augmentar el sentiment de nerviosisme, insomni i palpitations. Cal saber que l'efecte de la cafeïna té una durada de 8 hores, i hem de tenir-ho en compte a l'hora d'anar a dormir.

Es poden considerar begudes d'alt nivell de contingut en cafeïna aquelles que aporten més de 15 mil·ligrams d'aquesta substància per 100 mil·lilitres de beguda. Habitualment les begudes energètiques porten 32 mg cafeïna/100 ml.

Exemples d'equivalències

VOLUM LLAUNA	CONTINGUT CAFEÏNA	EQUIVAL. CAFÈS EXPRÉS
250 ml	80 mg cafeïna/llauna	1 cafè exprés
330 ml	105,6 mg cafeïna/llauna	1,32 cafès exprés
500 ml	160 mg cafeïna/llauna	2 cafès exprés

En concret, aquest organisme recorda que el consum de més de 60 mil·ligrams de cafeïna en adolescents d'11 a 17 anys (uns 200 mil·límetres de begudes energètica amb 32 mg de cafeïna/100 ml) pot provocar alteracions del somni. A partir de 160 mil·ligrams de cafeïna (500 mil·lilitres d'una beguda energètica amb 32 mg, cafeïna/100 ml), pot provocar efectes adversos generals per la salut: efectes psicològics, alteracions comportamentals i trastorns cardiovasculars. Aquests efectes es sumarien als altres aliments que continguin

cafeïna: cafè, té, xocolata, guaranà, etcètera.

Dependència

A més, un consum regular de cafeïna pot causar dependència física moderada a partir de 100 mg/dia i tolerància a aquesta substància, creant la necessitat de consumir una dosi major que la inicial per aconseguir un efecte similar a l'original. Com a mitjana, moltes d'aquestes begudes energètiques contenen en una llauna estàndard de 330 cc més de 100 mg de cafeïna, la qual cosa suposa por d'un cafè i mig tipus exprés, que es va ingerir en general en un període de temps curt i amb una absorció més ràpida, juntament amb una alta quantitat de sucre.

Contingut en sucres

I és que altre dels ingredients d'aquestes begudes són els sucres, que poden augmentar el risc de malaltia cardiovascular, malalties metabòliques i produir augment de pes o obesitat. Per això, és molt important llegir i saber interpretar de mode adequat les etiquetes dels productes per conèixer la seva composició.