

EVITEM LES BEGUDES ENERGÈTIQUES, SÓN UNA ADDICCIÓ PELS NENES

4 juliol, 2025



Les administracions sanitàries són molt taxatius, els menors han de mantenir-se lluny de les begudes energètiques. I és que aquestes begudes energètiques s'ha convertit en una acompanyant massa freqüent dels dies intensos i les llargues nits, sobretot entre els joves que busquen un estímul immediat per mantenir el ritme. Aquestes begudes s'han fet forat en les motxilles de molts nens i adolescents per la seva promesa de donar un xut d'energia. Però, després del vigor momentani s'amaga un risc que ja ha alertat tant a metges com a autoritats del país:

En aquest sentit, experts de l'Associació Espanyola de Pediatria ha soltat una bomba que ha deixat a tothom amb la boca oberta. Resulta que aquestes begudes energètiques que prometen posar-te les piles, són una espècia de llop disfressat d'ovella pels nens i nenes menors d'edat.

El preu ocult de l'energia instantània

Pensa en un adolescent que té a les seves mans una beguda que promet mantenir-te despert i ple d'energia. Sona molt temptador oi? Sobretot si la nit anterior es va quedar fins ben tard jugant a la videoconsola o xerrant amb els amics. Però, el que aquests beuratges no et diuen a l'etiqueta és que venen acompanyats d'una sèrie d'efectes secundaris que ningú voldria a la seva vida: irritabilitat, mals de cap, ansietat, i un llarg etcètera que inclou problemes cardíacs com taquicàrdies. I a sobre, poden fer que et tornis addicte a elles i a altres substàncies, com l'alcohol.

El contingut de les begudes energètiques, especialment la seva alta concentració de cafeïna i sucres simples, és una bomba. I ja no diguem si després de consumir-les comencem a jugar un partit de futbol. Poden arribar a ser mortals. Un embassament de mig litre d'aquestes begudes pot contenir cafeïna equivalent a més de dos cafès expressos, una quantitat exorbitant per un cos en desenvolupament. A més, l'alt contingut de sucre contribueix a una dieta desequilibrada, que pot ser el preludi de problemes de salut a llarg termini.

Un front unit contra el consum juvenil

La gent que sap de medicina i sanitat a Espanya està preocupada. El Ministeri de Sanitat adverteix que els nens han de mantenir-se allunyats d'aquestes begudes. Al mes de febrer de l'any passat, l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició va afirmar que aquestes begudes energètiques i els seus nivells de cafeïna poden alterar el somni dels adolescents, provocar problemes de conducta i fins i tot trastorns cardíacs.

Ara bé, en mig de tot aquest batibull, el que pot ajudar molt és saber que s'està comprant. I allà és on entra en joc l'etiquetatge nutricional. Els pediatres sostenen que si les etiquetes són clares, les famílies poden escollir millor què comprar i què no. En aquest sentit, s'han de mirar les calories, els macronutrients que aporten i la llista d'ingredients com la cafeïna, sucre i altres estimulants o

additius.

Per tant, no tot és responsabilitat del comprador. Les lleis també han de posar de la seva part perquè aquestes vegades no siguin tan fàcils d'aconseguir si ets menor d'edat.