

ŠTO SU ENERGETSKA PIĆA?

Energetska pića su bezalkoholna pića koja sadrže visoke razine metil-ksantina (uključujući kofein) i šećera u kombinaciji s drugim sastojcima kao što su taurin, ginseng, guarana i B vitamini1. Količina kofeina u energetskom piću najčešće se kreće od 80 miligrama do 300 miligrama po boci ili limenci napitka 2, a sadrže prosječno 27 g šećera u 250 ml (više od 5 žličica šećera u jednoj limenci).

Kofein – glavni je sastojak energetskih napitaka, maksimalno dozvoljena koncentracija kofeina je 320 mg/l energetskog napitka. Kofein je najpopularniji prirodni stimulans, to je biljni alkaloid koji stimulira središnji živčani sustav. Povećava brzinu reakcije, budnost i koncentraciju, stvara osjećaj dobrog raspoloženja i snage. Prekomjerno konzumiranje ima neželjene učinke u vidu nemira, gubitka sna, kod osjetljivih osoba izaziva nervozu, ubrzano lupanje srca i glavobolju. Kofein je diuretik – potiče izlučivanje tekućine iz organizma zbog čega može dovesti do dehidracije osobito za vrijeme fizičkog naporu.

Efedrin je stimulans. Učinak efedrina je ubrzanje metabolizma, povećanje potrošnje kalorija, pretvorba masnoća u energiju i povećana izdržljivost i otpornost mišića. Štetni učinci efedrina su povišeni krvni tlak, ubrzanje srčanog ritma, dehidracija, nesanica, nervosa, drhtavica i brojni drugi.

Guarana je poznata kao prirodni stimulans, a glavni sastojak mu je guaranin, po sastavu identičan kofeinu. Bobice guarane sadrže tri puta više kofeina nego što ga ima u kavi. Djelovanje guarane slično je djelovanju kave: ubrzava percepciju, povećava budnost i izdržljivost, pomaže kod mamurluka, povećava krvni tlak i ubrzava srčani ritam, te potiče dehidraciju.

Ginseng je biljka koja potiče tjelesnu i mentalnu aktivnost i daje energiju.

Taurin je neesencijalna aminokiselina koju ljudski organizam prirodno proizvodi. U stresnim situacijama i kod povećanog tjelesnog napora može doći do povećanog gubitka taurina iz organizma putem mokraće. Taurin ima ulogu antioksidansa u ljudskom tijelu. Reklamiraju se kao proizvodi za podizanje energije, mentalne budnosti i koncentracije, no taj je osjećaj kratkotrajan i nakon njega razina energije brzo počne opadati. Energetska pića potrebno je razlikovati od beskofeinskih sportskih i izotoničnih napitaka koji sadrže elektrolite i služe za osiguranje hidracije tijekom tjelesne aktivnosti.

Energetska pića su, uz vodu u boci, najbrže rastući proizvod u industriji pića4 . Od 2013. godine, prodaja energetskih napitaka svake godine raste za oko 5 postotnih bodova, a u 2020. godine ukupna vrijednost globalnog tržišta dosegla je 61 milijardu američkih dolara. S porastom popularnosti javila se i zabrinutost zbog štetnih učinaka konzumacije energetskih pića.

Američka akademija za pedijatriju (AAP) objavila je 2011. godine svoju preporuku da djeca i adolescenti ne bi trebali konzumirati energetska pića, a 2013. godine Američko liječničko udruženje (AMA) dalo potporu zabrane reklamiranja energetskih napitaka mlađima od 18 godina kao „mjeru zdravog razuma koju možemo poduzeti kako bismo zaštitili zdravlje američke djece“.

Zdravstveni rizici povezani s konzumacijom energetskih napitaka prvenstveno su povezani s njihovim sadržajem kofeina. Predoziranje kofeinom može povećati broj otkucaja srca (ponekad do palpitacije) i krvni tlak, dovesti do mučnina i povraćanja, uzrokovati izraženu hipokalcemiju (niska razina kalcija u krvi), metaboličku acidozu (stanje u kome je snižena koncentracija standarnih bikarbonata), konvulzije, poremetiti obrasce spavanja ili uzrokovati nemir, tjeskobu ili uznemirenost, a u nekim slučajevima čak i dovesti do smrti.

Kofein nije za djecu!

Neka energetska pića sadrže i preko 160 mg kofeina, dok dječji prag zdrave tolerancije rijetko kada prelazi 80 grama. I upravo u tome vreba opasnost!

Djeca mogu biti izložena većem riziku od štetnih učinaka nego odrasli. Osim spomenutih štetnih učinaka kofeina, ne treba zaboraviti ni dugoročne zdravstvene posljedice povezane s prekomjernim unosom šećera kao što su zubni karijes, pretilost i šećerna bolest tipa.

Istraživanja su pokazala da je za djecu i mlade koji konzumiraju energetske napitke manje vjerojatno da će doručkovati prije odlaska u školu, a vjerojatnije da će tijekom dana pojesti brzu i nezdravu hranu. Istraživanja također pokazuju da je konzumacija energetskih napitaka povezana s višesatnim gledanjem TV-a ili igranjem videoigara te sa sudjelovanjem u sportskim aktivnostima.

Potrebno je naglasiti kako se konzumacija energetskih pića nikako ne preporučuje tijekom vježbanja jer kombinacija gubitka tekućine zbog znojenja i diuretskog učinka kofeina može dovesti do ozbiljne dehidracije.

ZAŠTO SE ENERGETSKA PIĆA KONZUMIRAJU?

Veliki problem predstavlja reklamiranje energetskih pića. Iako su glavna ciljna skupina proizvođača energetskih pića mlade odrasle osobe, reklame su često vrlo atraktivne upravo djeci. Posebni su problem reklame koje su usmjereni sportašima i sportskom uspjehu kao i marketinške poruke koje promoviraju mладима poznate osobe koje su im uzor. Uobičajene trgovачke prakse čine ove proizvode lako dostupnim mладим ljudima potičući impulzivnu kupnju. Energetska pića se tako obično prodaju u rashladnim uređajima uz gazirana zašećerena pića što implicira da su prikladna zamjena za ta pića, a isto tako i pored alkoholnih pića što poziva na njihovu konzumaciju s alkoholom. Također su često smješteni u blizini blagajne u trgovinama.

ZDRAVIJE ALTERNATIVE ENERGETSKIM PIĆIMA

Lakše je stvoriti novu naviku tako da zamijeni staru pa je davanje alternativnih opcija jednostavan način za smanjenje konzumacije energetskih pića.

Zdravije alternative energetskim pićima:

- Voda ili mineralna voda s komadićima voća
- Voćni čaj, topao ili hladan
- 100% prirodni sokovi

Ako se djeca žale da se osjećaju tromo i imaju malo energije, potaknite ih da energiju pokušaju povratiti na zdravije načine – odspavati, ustrajati u higijeni spavanja što podrazumijeva leći svaku večer u isto vrijeme i buditi se ujutro u isto vrijeme te osigurati svakodnevno najmanje 9h sna, izaći van i prošetati na svježem zraku, lagana vježba, vježbe disanja otuširati se hladnom vodom, pojesti voće ili cjelovite žitarice.

Preuzeto sa:

<https://www.hzjz.hr/sluzba-skolska-medicina-mentalno-zdravlje-prevencija/energetska-pica-2023/>

<https://hipokrat.com.hr/utjecaj-energetskih-napitaka-na-zdravlje/>

oblikovala:

Zdravstvena voditeljica,

Nina Pustić, mag.med.techn.