

Băuturile energizante s-au comercializat pentru prima dată în Statele Unite în anii '90. Acum există sute de variante pe piață.

Băuturile energizante au o prezentare impecabilă pe piață: au design atractiv, sunt foarte diverse, arată „cool” și au foarte multe arome, sunt dulci și bune la gust. Toate acestea sunt pentru a-i atrage cât mai mult pe copii, pe adolescenți și pe tineri, care sunt cei mai predispuși în a consuma cantități excesiv. Unele dintre companiile producătoare oferă în mod gratuit astfel de băuturi copiilor.

Ce sunt Energizantele?

Băuturile energizante sunt băuturi non-alcoolice care conțin cafeina, vitamine din complexul B și alte ingrediente cum ar fi: taurina, D-glucurono-g-lactonă (glucuronolactonat), ginseng și guarana, cu efect de stimulare a sistemului nervos central și de creștere a performanțelor intelectuale și fizice. Aflate în trendul preferințelor tinerilor, energizantele sunt accesibile și cu posibile efecte negative asupra organismului expus unui consum excesiv.

Băuturile energizante sunt diferite de băuturile răcoritoare și de energizantele pentru sportivi. Spre deosebire de energizante, băuturile răcoritoare conțin doze mici de cafeină, iar energizantele pentru sportivi pot conține vitamine, carbohidrați și zahăr. Acestea sunt destinate consumului după o activitate fizică intensă și au scop de refacere a resurselor organismului.

Majoritatea energizantelor au ca ingrediente principale cafeina și vitaminele. Acest lucru le face să pară sănătoase și foarte atractive, însă nu acesta este întregul adevăr. În primul rând aceste băuturi conțin mult mai multă cofeină decât este sănătos să consumăm. Cantitatea de cafeină poate fi de 2-3 ori mai mare decât cea din alte băuturi cofeinizate, precum cafeaua sau cola. Formulele de băuturi energizante pot conține mai multă cafeină decât un espresso. Pe lângă aceste ingrediente, energizantele conțin multe alte substanțe, cum ar fi:

- **Guarana** – este o plantă folosită cu scopul de a preveni starea de oboseală și de a îmbunătăți gândirea rapidă. De asemenea, această plantă poate fi folosită cu scopul pierderii în greutate.

- *Taurina* – este un supliment folosit pentru a îmbunătăți memoria și rezistența.
- *Ginseng* – este o plantă folosită în reducerea stresului, întărirea musculaturii și rezistenței fizice.
- *Synephrine* – este o plantă folosită pentru pierderea în greutate.
- *L-carnitină L-tartrat* – este un supliment folosit pentru a mări energia, memoria și viteza. De asemenea este folosit în scopul arderii grăsimilor.
- *Yerba mate* – este o plantă folosită în prevenirea oboselii și îmbunătățirea dispoziției.
- *Ginkgo* – este o plantă folosită pentru a mări puterea de concentrare și pentru a preveni oboseala.
- *St. John's Wort* – este o plantă folosită pentru a reduce stresul și a îmbunătăți dispoziția.

Luată separat, aceste substanțe nu sunt întotdeauna dăunătoare. Însă combinate cu cafeina, pot avea efecte severe asupra sănătății, iar abuzul poate conduce la moarte suddenă. Dependența de cafeină este mult mai puternică decât în cazul consumatorilor de cafea. Prin expunerea repetată la cantități mari de cafeină, organismul va experimenta simptome de sevraj atunci când nu mai primește substanțele conținute în băuturile energizante.

Una dintre cele mai mari probleme o reprezintă faptul că multe dintre aceste ingrediente nu au fost testate în mod corespunzător. Conform legislației în vigoare, etichetarea băuturilor energizante trebuie să includă mențiunea: **“Conținut ridicat de cafeină. Nu se recomandă pentru copii sau femeile însărcinate sau care alăptează”**, precum și menționarea conținutului de cafeină exprimat în mg per 100 ml produs.

Efectele consumului de băuturi energizante

Reacțiile adverse în urma consumului de energizante diferă în funcție de persoană, tipul energizantului consumat și cantitate. Reacțiile pot include:

- Dureri de cap, de stomac sau diaree
- Dureri în piept și palpitații
- Sentimente de neliniște și anxietate

- Amețeală și lipsa puterii de concentrare
- Stare de greață
- Deshidratare
- Tulburări de somn
- Băuturile energizante conțin cantități mari de zahăr, ceea ce poate conduce la creșterea în greutate sau diabet
- Probleme dentare

Efectul de creștere a energiei și atenției urmează imediat consumului de energizante,, însă după o perioadă acestea dispar. Consumul de energizante pe termen lung nu poate înlocui somnul, doar maschează oboseala. În schimb, ne distruge, încet dar sigur, sănătatea.

Pot apărea chiar și probleme mai grave de sănătate în urma consumului abuzului de băuturi energizante, cum ar fi:

- Dependență și sevraj
- Tensiune arterială crescută
- Convulsii
- Probleme de inimă
- Osteoporoză
- Moarte subită, în caz de abuz

Băuturile energizante și alcoolul

Mai există un trend periculos în ceea ce privește băuturile energizante. Unii tineri percep ca fiind foarte “cool” consumul acestora în combinație cu alcoolul. Acest fapt conduce la dublarea riscurilor prin potențarea efectelor celor două produse, precum și al instalării dependenței. Energizantele pot masca efectele simțite în urma consumului de alcool (stări de oboseală, lipsa puterii de concentrare, amețeală), producând stări opuse de energie și hiperactivitate. Astfel, persoana percepe că poate să bea mai mult alcool pentru că nu se simte amețită sau intoxicată. Uneori se poate ajunge chiar la comă alcoolică dar cu simptome mascate de efectele energizantelor. Atunci când sunt combinate, aceste două

substanțe pot afecta serios capacitatea de a lua decizii bune. Același lucru se poate întâmpla și în cazul combinării băuturilor energizante cu anumite medicamente.

Situația în România

Băuturile energizante se încadrează în categoria băuturilor consumate în special de tineri și copii, cu o frecvență în creștere în ultimii ani. Conform legislației României, vânzarea băuturilor energizante persoanelor cu vârsta sub 18 ani este interzisă. Într-un studiu EFSA din 2013 se arată că 30% dintre adulți, 68% dintre adolescenți și 18% dintre copiii cu vârsta sub 10 ani consumă diverse tipuri de băuturi energizante.

Institutul Național de Sănătate Publică, în colaborare cu Direcțiile de Sănătate Publică județene, au realizat în anul 2016 Studiul de percepție a populației din grupe de vârstă vulnerabile (ca și consumatori) cu privire la băuturile energizante comercializate în România. La studiul de percepție a populației pe grupuri de vârstă au participat un număr de 421 subiecți cu vârsta cuprinsă între 16-18 ani și 421 subiecți având vârsta peste 55 ani, din toate cele 41 de județe și din Municipiul București. Rezultatele studiului relevă unele cifre îngrijorătoare, o parte dintre acestea fiind enumerate mai jos.

Din răspunsul participanților la studiu a rezultat că:

- 74% dintre subiecții având vârsta de 16-18 ani și 42% din cei cu vârsta peste 55 ani au consumat băuturi energizante. În cazul ambelor loturi, un procent important din cei care nu au consumat băuturi energizante, consideră că acestea pot dăuna sănătății (53% din subiecții cu vârsta între 16-18 ani și 47% din respondenții cu vârsta peste 55 ani).
- În ambele cazuri, frecvența consumului ocazional (de cel mult 5 ori pe an) este de 44-45%, în schimb un procent mai mare de adolescenți consumă în mod frecvent băuturi energizante (săptămănal) (23% față de 8% în cazul persoanelor din grupa de vârstă peste 55 ani).
- În cazul ambelor loturi studiate, majoritatea celor care au consumat băuturi energizante au răspuns că niciodată nu au consumat mai mult de o doză. Cauza consumului de băuturi energizante este reprezentată în majoritatea cazurilor de faptul că băuturile energizante le oferă mai multă energie, fiind menținută starea de veghe după consumul lor (61% la grupa de vârstă 16-18 ani și 81% la peste 55 ani).

- Un procent de 58% dintre subiecții cu vârsta cuprinsă între 16-18 ani nu au citit eticheta băuturilor energizante, în timp ce la grupa de vârstă peste 55 ani, 30% dintre aceștia nu au citit eticheta.
- O parte mică din persoanele intervievate (9,62%) susțin că ar cunoaște care este conținutul băuturilor energizante, la ambele grupe de vârstă.
- Un procent de 80% în cazul persoanelor cu vârsta între 16-18 ani și 77% în cazul celor peste 55 ani au prezentat diverse simptome neplăcute după consumul de băuturi energizante. Subiecții cu vârsta cuprinsă între 16-18 ani au prezentat greață/vărsături (41%) și palpitații (40%) după consumul de băuturi energizante. Subiecții cu vârsta peste 55 ani au avut palpițatii (37%), dureri foarte mari de cap (27%) sau mai multe simptome asociate (23%).
- Majoritatea persoanelor intervievate consideră că este nevoie ca populația să fie informată cu privire la consumul de băuturi energizante și la posibilul impact asupra sănătății (94%-99%). În ceea ce privește modalitățile de informare a populației cu privire la băuturile energizante majoritatea subiecților indică faptul că este nevoie de acțiunea coroborată a mass-mediei, afișarea unui semn de atenționare pe etichetă și stabilirea de restricții în comercializarea acestora.
- Un procent de 66% dintre adolescenți și 90% dintre subiecții cu vârsta peste 55 ani nu ar da acordul copiilor pentru consumul de băuturi energizante.

Din datele raportate la INSP în perioada 2014-2016, numai la nivelul municipiului București s-au înregistrat un număr de 15 cazuri de intoxicații cu băuturi energizante la copii cu vârste cuprinse între 1 an și 17 ani. Dintre aceste cazuri, 2 copii au asociat consumul de băuturi energizante cu alcoolul. Cazurile raportate în această perioadă au necesitat una până la 4 zile de internare. 13 din cele 15 cazuri s-au înregistrat la adolescenți de 15-17 ani și au fost consecința unui consum voluntar (nu accidental). În fapt, aceasta este vârsta cea mai vulnerabilă în cazul abuzului acestor produse.