

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



O perigo das bebidas enerxéticas

O efecto das bebidas enerxéticas
pode ser extremadamente nocivo,
especialmente cando se trata de nenos.

Que se considera unha bebida enerxética?

Considéranse bebidas enerxéticas aquelas bebidas non alcohólicas que conteñen azucre, cafeína, taurina, algún tipo de vitaminas e extractos de herbas e que se promocionan a miúdo como "estimulantes e energizantes".



É importante diferencialas, xa que moitas veces confúndense, das bebidas para deportistas (bebidas isotónicas aquelas bebidas rehidratantes, é dicir, aquelas con gran capacidade de rehidratación), deseñadas para a recuperación tras unha actividade física intensa debido á súa achega en sales minerais e azucre.

← Bebidas isotónicas

Bebidas isotónicas ~~==~~ **Bebidas enerxéticas**

As bebidas enerxéticas, cada vez máis numerosas e de cores vivas e atraentes convertéronse nun bo reclamo para unha sociedade que esixe estar máis activos máis horas.

Unha lata puntual non tería que supoñer maiores problemas. Con todo, o consumo está a facerse habitual e, o que é máis preocupante, chega ata nenos e adolescentes.



Estas bebidas están a popularizarse entre os menores de 18 anos.

QUE CONTÉN UNHA BEBIDA ENERXÉTICA?

Hai que deixar claro que non é un simple refresco, aínda que a auga carbonatada, o sabor dulzón e as cores vivas fai que se confunda con eles.

- Grandes cantidades de azucre simple. As latas grandes chegan a ter 54 gramos de azucre. A recomendación da Organización Mundial da Saúde é non pasar dos 25 gramos ao día. Ten mesmo máis que unha lata de refresco normal, que ten uns 11 gramos.



Cantidad de cafeína



- Cafeína: unha lata contén aproximadamente 300-400 mg dependendo da marca comercial, equivalente a 3-4 cuncas de café ou refresco de cola, podendo superar a dose máxima aconsellada para adultos e superando con fartura a dose aconsellada para os nenos.

- Altas concentracións de extractos de herbas: hai moi poucos estudos que determinen os seus efectos nos humanos. Outras substancias: algúns engaden outros nutrientes, como taurina, ginseng, carnitina ou vitaminas e minerais.



QUE PROBLEMAS PODE PROVOCAR?

A cantidade de cafeína en si presente nunha lata non é daniña, sempre que un estea saudable, tería que ser un consumo alto moi continuado para xerar realmente problemas de saúde importantes.

Outra cousa é o consumo excesivo diario. Poden aparecer, a longo prazo, enfermidades de tipo crónico. Por exemplo, arritmias, taquicardias e outros problemas cardíacos. Ou crear un estado de excitación permanente.

Tamén pode provocar insomnio, afectar o noso ritmo biolóxico.

Doutra banda, o exceso de azucre tamén pode prexudicar o noso organismo e predispone á diabetes e o sobrepeso.

Tamén os engadidos de vitaminas e minerais, se xa tomamos unha dieta equilibrada, poden supoñer un exceso para o organismo, o que fai traballar máis ao ril, que as terá que eliminar.

Os efectos do ginseng e outros aminoácidos que inclúen non teñen especial relevancia nin os seus efectos están plenamente contrastados.

PODEN CREAR DEPENDENCIA. O consumo esporádico non é un problema, o é a dependencia.

A cafeína é unha substancia que actúa sobre o sistema nervioso central e inhibe os neurotransmisores que comunican a sensación de cansazo e soño. Á vez, potencian a sensación de benestar, concentración e bo ánimo.

Estas sensacións positivas son pasaxeras e NON eliminan a fatiga muscular, só enmascáranas.

Como non elimina o problema de fondo, o consumidor pode ter a necesidade de volver a esa sensación de benestar para seguir coa súa actividade.



Insomnio *Enfermedad de cushing*

Cataratas

Nerviosismo

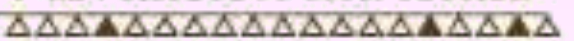
Hipertensión



Taquicardia

Arritmias cardiacas

Fibrilación auricular



Insuficiencia renal

Ansiedad

Aumento de

PESO

Dilatación
cardiaca

Agitación

Úlceras gástricas



Disfunción

eréctil

Estrías

Osteoporosis

QUE EFECTO TEN NOS NENOS?

Na poboación hai un problema importante de obesidade infantil e débese en parte ao consumo de bebidas azucradas entre as que se atopan tamén as bebidas enerxéticas, os zumes comerciais, así como outros produtos industriais con azucres excesivos.

Non é conveniente que os nenos de idades inferiores aos 16 anos consuman este tipo de bebidas.

Un dos principais problemas hoxe en día é que estas bebidas son consumidas por nenos e adolescentes, ás veces sen control, xa que as consideran meros refrescos e nin eles nin os seus pais son conscientes dos perigos que entrañan.

Os menores de 12 anos NON deberían probalas en ningunha circunstancia, e desaconsella o seu consumo de forma clara en nenos máis maiores, xa que se calcula que a metade do consumo deste tipo de bebidas lévao a cabo a poboación entre 12 e 25 anos e habitualmente mesturado con alcol.





Razones para que los niños no consuman bebidas energizantes.

Al consumirlas, los niños pueden tener varios problemas

En este documento se tratarán algunas consecuencias para los niños al tomar bebidas energizantes, estas son muy comercializadas y tal vez algunos padres no conocen cuál es el efecto que tienen en los niños.

Alguns dos efectos adversos que pode provocarles:

- Trastorno do estado de ánimo, baixa autoestima e depresión
- Empeoramento do rendimento escolar
- Mala calidad do soño
- Empeoramento do asma
- Obesidade
- Aumento da tensión arterial
- Aumento de hiperglucemias
- Interacción con medicamentos
- Problemas óseos e dentais
- Pode empeorar afeccións cardíacas preexistentes

BEBIDAS ENERXÉTICAS E ALCOHOL

Estas bebidas mestúranse ás veces con bebidas alcohólicas o que crea outro problema. As bebidas enerxéticas enmascaran o efecto do alcol. Crean unha falsa sensación de benestar que esconden a bebedeira. Os consumidores seguen bebendo sen límite.

O resultado é bebedeiras moito máis fortes e mesmo o risco dun coma etílico.

A combinación de bebidas enerxéticas e alcol pode provocar, tanto en adultos como en adolescentes efectos indesexables como alteracións cardíacas como taquicardia, palpitacións, aumento da presión arterial, falta de coordinación motora...





WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,
outras drogas,
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

UN CONSUMO CON PRUDENCIA

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17

27400—Monforte de Lemos (Lugo)

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95

Non se trata de crear un alarmismo excesivo, senón de actuar con lóxica e moderación. Non dar a un neno unha bebida de adulto, nin abusar nós delas.

Por suposto, se xa se teñen problemas de diabetes, cardíacos ou de colesterol o consumo non está recomendado.

"Calquera cousa en exceso é malo. Esta regra tamén hai que aplicala a estas bebidas. O máis importante é tomar de todo na súa xusta medida, sempre que haxa un bo estado de saúde"



