



General | | Actualitzat el 02/07/2021 a les 06:44

Els efectes nocius de les begudes energètiques en els nostres fills o filles

Un de cada 4 infants consumeix begudes energètiques, 2 de cada 3 en el cas d'adolescents. Quins perills camuflen aquests productes que esgarrifien dietistes i nutricionistes?

[inicicentrareport]"Red Bull et dona ales". Ningú hagués sospitat quan va aparèixer aquest divertit anunci el producte del qual en perseguia la venda podria convertir-se en una amenaça per a la salut dels **infants i adolescents**. Avui les dades sobre el consum de **begudes energètiques** en infants i adolescents esgarrifien els nutricionistes.

Un de cada quatre nens entre 3 i 10 anys consumeix aquest tipus de begudes habitualment, segons l'informe del Comitè Científic de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN). La xifra augmenta fins a gairebé 2 de cada 3 en el cas dels adolescents.

Què en sabem d'aquests productes que han passat a formar part de la dieta dels menors, en molts casos de forma quotidiana? Les marques comercials s'han esforçat, i molt, per vendre el missatge que tenen propietats miraculoses però... Quins components amaguen aquestes begudes que les fa **potencialment perilloses** per a la **salut dels nostres fills i filles**?

Les begudes energètiques estan compostes principalment per **cafeïna, hidrats de carboni, sucres i un aminoàcid conegut com taurina**, components que ingerits de manera desproporcionada poden causar danys a la salut. El que més preocupa als nutricionistes és l'enorme quantitat de cafeïna que contenen. "Alguns d'aquest productes porten uns 500 mg, l'equivalent a 12 o 13 Coca-coles, una autèntica barbaritat", explica la nutricionista **Esther Sánchez**.

L'altre gran problema és l'**excés de sucre**, que pot ser equivalent a 15 sobre, quan l'OMS recomana que els infants en consumeixin màxim 16 grams diaris i els adolescents, 25 grams.

[noticiadiari]96/522[/noticiadiari]

El cert és que hi ha molta desconeixement entre les famílies dels perillosos efectes del consum de begudes energètiques en criatures, en part també pel blanquejament que en fan les marques.

Hi ha qui les posa al mateix nivell que les **begudes esportives**, considerant-les un producte útil després de les activitats físiques. Però res més lluny d'això. Són productes deshidratants que no serveixen per refer l'estat del cos després de fer esport.

[GotaVerdaPle] **Com poden afectar la salut del nostres fills/es?**

[GotaVerdaBuit] Trastorn de l'ànim, baixa autoestima o, fins i tot, depressió

[GotaVerdaBuit] Empitjorament del rendiment escolar

[GotaVerdaBuit] Problemes o mala qualitat del son

[GotaVerdaBuit] Obesitat o diabetis infantil

[GotaVerdaBuit] Augment de la pressió arterial

[GotaVerdaBuit] Taquicàrdies o agreujament d'afeccions cardíques

[GotaVerdaBuit] En criatures asmàtiques, augment de les crisis

[GotaVerdaBuit] Interacció amb medicaments, si l'infant en pren



[GotaVerdaBuit] Problemes dentals

[GotaVerdaBuit] Problemes d'ossos

[GotaVerdaBuit] Deshidratació

La nutricionista Eshter Sánchez alerta especialment de la perillositat d'aquestes begudes **barrejades amb l'alcohol**. "L'excés de cafeïna emmascara els símptomes d'anar begut. Els joves beuen i es van trobant bé fins que, de cop i volta, els símptomes donen la cara i llavors pot ser tard per evitar un coma etílic", explica. A més, l'efecte deshidratant d'aquestes begudes es multiplica amb la barreja d'alcohol. Una combinació, doncs, molt perillosa que és ja una de les mescles més populars entre els joves a les nits.

[ficentrareport]