

Napoje energetyczne-wpływ na zdrowie

Napoje energetyczne, potocznie zwane energetykami zyskują w ostatnich latach coraz większą popularność zarówno w Polsce, jak i na całym świecie. W 2015 r. Polacy wypili 118 mln litrów tego typu napojów. Badania dowodzą, że około połowę konsumentów stanowią dzieci i młodzi ludzie do 25 roku życia. Producenci nieustannie przekonują, że spożywanie ich produktów dodaje energii, pobudza ciało i umysł czy wręcz „dodaje skrzydeł”. Warto zadać sobie pytanie w jaki sposób działają energetyki i czy są bezpieczne dla zdrowia.

Wspólnym mianownikiem każdej z wymienionych grup jest chęć, a czasem nawet konieczność, osiągnięcia w jak najkrótszym czasie wysokiej wydajności organizmu, optymalnego poziomu energii, witalności i koncentracji. Młodzież szkolna a czasami nawet dzieci – sięgając po te smaczne i orzeźwiające napoje, aby dodać sobie energii, poprawić wydolność fizyczną i umysłową zupełnie bagatelizują fakt, że takie działanie energetyków okupione jest niekorzystnymi skutkami dla organizmu. **Za pobudzające działanie napojów energetycznych odpowiedzialne są bowiem psychoaktywne składniki znajdujące się w ich składzie, takie jak: kofeina, tauryna czy wyciąg z guarany.** Niektóre z nich zawierają także efedrynę – środek silnie stymulujący, ale mogący powodować szereg skutków ubocznych w postaci drżenia rąk, wzmożonego wydzielania śliny, przyspieszone bicie serca, a także uzależnienie.

Ponadto, przeciętna puszka napoju energetycznego (250 ml) zawiera ok. 6-7 łyżeczek cukru. Producenci zachęcają do spożywania napojów energetyzujących, wykazując ich dobroczynny wpływ na nasz organizm, dodając do nich witaminy z grupy B. Jednak jest to tylko część prawdy – zawarte w energetykach witaminy są syntetyczne, oznacza to, że nie przyswajają się tak łatwo, jak te pochodzące z produktów naturalnych, a ich przedawkowanie jest szkodliwe dla organizmu – w skrajnych przypadkach prowadzi nawet do uszkodzenia wątroby. Dodatkowo w składzie napojów energetycznych odnaleźć można sztuczne aromaty i barwniki.

Z wielu badań przeprowadzonych na świecie wynika, że spożywanie nawet małych ilości napojów energetyzujących ma dla organizmu człowieka niekorzystne skutki. Takie z nich jak **kłopoty ze snem czy koncentracją, podrażnienie śluzówki przewodu pokarmowego, problemy żołądkowe** należy uznać za najmniej dotkliwe. Spożywanie nadmiernych ilości napojów energetyzujących może doprowadzić do przedawkowania kofeiny czy innych składników, których działanie **nie jest jeszcze do końca zbadane.** W wielu krajach w związku ze **spożyciem energetyków zaobserwowano wystąpienia stanów lękowych, halucynacji, a nawet drgawek czy depresji.**

Udokumentowany jest także ich niekorzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Nawet jedna puszka napoju energetycznego znacznie podnosi ciśnienie tętnicze krwi, zwiększając produkcję przez organizm noradrenaliny (tzw. hormonu stresu), narażając tym samym na ryzyko rozwoju chorób serca i układu krążenia. Kofeina zwiększa lepkość krwi, co może prowadzić np. do wylewu. U osób spożywających napoje energetyczne obserwuje się takie problemy kardiologiczne jak np.: przyspieszenie akcji serca i arytmia, migotanie komór, częstoskurcz komorowy. Zapis EKG osoby, która godzinę wcześniej spożyła napój energetyczny przypomina zapisy osób chorych na serce. Znane są przypadki, w których po spożyciu jednego tylko napoju, młodzi ludzie wykazywali objawy zawału serca. Z powodu niewydolności serca, spowodowanego nadmiernym spożyciem napojów energetycznych w USA, Australii czy Szwecji odnotowano zgony młodych i zdrowych ludzi, którzy wcześniej nie mieli problemów z układem sercowo-naczyniowym.

Czy warto więc ryzykować?

Piśmiennictwo:

1. Seifert S. M., Schaechter J. L., Hershorin E. R., Lipshultz S. E., *Health Effects of Energy Drinks on Children, Adolescents, and Young Adults*, [w.] „Pediatrics” 127 (3), s. 511-28, 2011, dostęp: <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/02/14/peds.2009-3592>,
2. Rynek napojów bezalkoholowych w Polsce, KPMG, 2016, dostęp: <https://assets.kpmg.com/content/dam/kpmg/pl/pdf/2016/09/pl-Raport-KPMG-Rynek-napojow-bezalkoholowych-w-Polsce.pdf>,
3. Jak naprawdę działają na nas napoje energetyczne?, dostęp: <http://www.focus.pl/artykul/jak-naprawde-dzialaja-na-nas-napoje-energetyczne>,
4. Konsekwencje zdrowotne picia napojów energetycznych, dostęp: <http://www.foodexpert.pl/artykul/119,konsekwencje-zdrowotne-picia-napojow-energetycznych#>,
5. WHO: napoje energetyczne mogą zagrażać zdrowiu publicznemu, dostęp: <http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C402295%2Cwho-napoje-energetyczne-moga-zagrazac-zdrowiu-publicznemu.html>,
6. Wystarczy tylko jedna puszka, żeby dostać zawału, dostęp: <http://zdrowie.wp.pl/zdrowie/wirtualny-poradnik/go:2/art1183,wystarczy-tylko-jedna-puszka-zeby-dostac-zawalu.html>
7. Napoje energetyczne mogą niszczyć serce, dostęp: <http://www.ekologia.pl/wiadomosci/srodowisko/napoje-energetyczne-moga-niszczyc-serce,18939.html>,
8. Uważaj na napoje energetyzujące, dostęp: <https://zdrowie.pap.pl/dieta/uwazaj-na-napoje-energetyzujace>.