



**CAL MODERAR-NE O
 LIMITAR-NE EL
 CONSUM**

Abel Mariné

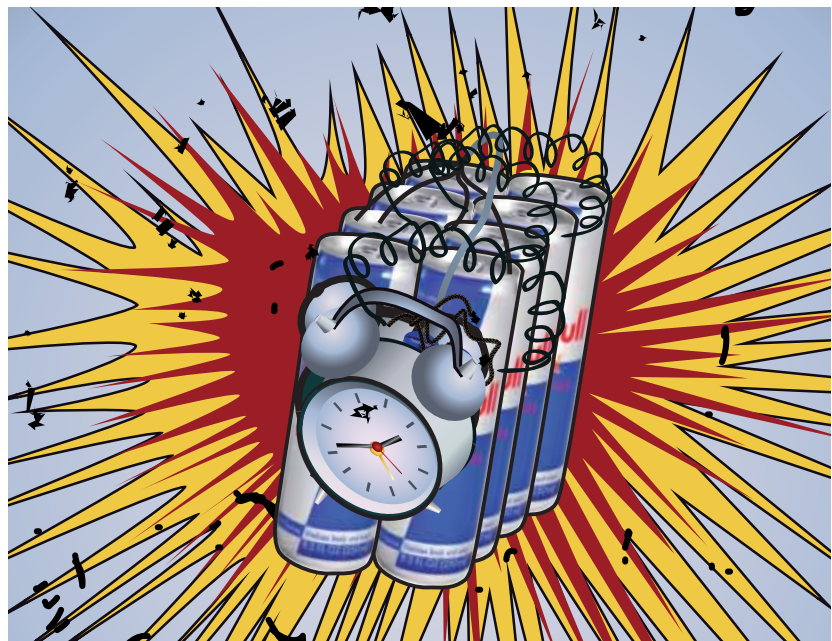


**Professor emèrit de nutrició
 i bromatologia.
 Facultat de Farmàcia.
 Campus de l'Alimentació. UB**

Begudes energètiques

A partir d'ara a Lituània està prohibit vendre begudes energètiques a menors de 18 anys. És el primer estat europeu que ho fa, tot i que les reserves sobre els seus efectes vénen de lluny, i ja hi havia hagut intents semblants a d'altres països. Aquest mes de novembre s'han publicat diverses notícies que s'hi refereixen. Uns investigadors de l'Oficina Regional per a Europa, de l'Organització Mundial de la Salut, han advertit sobre els riscos per a la salut pública de l'increment del seu consum. Un estudi de la Universidad Camilo José Cela, de Madrid, conclou que els esportistes que en prenen tenen sensació de potència i resistència, però també de nerviosisme i insomni. Al setmanari nord-americà *Bloomberg Businessweek*, Michelle Fay Cortez informa que més de la meitat de les trucades a centres de control de tòxics dels Estats Units sobre begudes energètiques, com Red Bull i Monster, són per atendre criatures menors de 6 anys que experimenten nerviosisme i problemes cardiovasculars; en casos d'hiperactivitat o diabetis, o si s'estan prenent certs medicaments, la sensibilitat és encara més gran.

LES BEGUES ENERGÈTIQUES són refrescos no alcohòlics amb un contingut significatiu de cafeïna, que també poden portar ingredients com taurina, glucuronolactona, vitamines i altres. La seva composició, sobretot per la cafeïna, fa que siguin estimulants i donin una sensació de millora de l'estat d'ànim i de les capacitats físiques. Aquests efectes, si el consum és excessiu o s'associa amb l'alcohol, poden provocar conseqüències negatives, entre altres, trastorns cardíacs, que poden arribar a ser greus. Un estudi de l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA), de març del 2013, posa de manifest que els riscos poden ser freqüents, ja que mostra que el 30% dels adults (18-65 anys), el 68% dels adolescents (10-18 anys) i el 18% dels infants (3-10 anys) en consumeixen; que entre el 53-56%, tant d'adults com d'adolescents, les associen amb l'alcohol; i que un 52% dels adults i un



LLUÍS ROMERO

41% dels adolescents en beuen quan fan esport.

EL DEPARTAMENT DE SALUT DE la Generalitat s'ha preocupat del tema, i el Comitè Científic Assessor de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària va aprovar fa un any l'informe *La seguretat de la cafeïna en l'alimentació*, que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha assumit i divulgat. La conclusió última de l'informe és que cal moderar-ne o limitar-ne el consum en grups de població vulnerables i evitar la ingesta conjunta de begudes amb un alt contingut en cafeïna i alcohol. Una llauna de beguda energètica (que aporta uns 100 mg de cafeïna) equival a una mica més de dos expressos, a 4 ca-

Si el consum és excessiu o s'associa amb l'alcohol, poden provocar conseqüències negatives, entre altres, trastorns cardíacs

fès filtrats, o a 3 o 4 llaunes de refrescos de cola. Hi ha marques que en contenen més, per això l'etiquetatge ha d'indicar el contingut de cafeïna quan aquest és important. Si no hi ha cap associació amb altres substàncies que interaccionin, una persona adulta sana pot arribar a ingerir-ne 300 o 400 mil·ligrams al dia, les embarassades menys i per sota dels 6 anys gens. La seva barreja amb alcohol té efectes negatius coneguts i una altra connotació molt important: contraresta l'entorbelliment mental que aquest pot causar, però no la pèrdua, o minva, de funcions motores. És a dir, creure que podem conduir, encara que hàgim consumit alcohol, perquè hem pres cafè o una beguda energètica, és un error que pot tenir conseqüències greus. Els altres components, com la glucuronolactona o la taurina, dels quals l'organisme normalment ja en disposa, no ajuden tampoc en aquest sentit. I per fer esport, i compensar la pèrdua d'aigua, poden servir les begudes isotòniques, que no hem de confondre amb les energètiques, perquè no porten cafeïna, que més aviat deshidrata. De begudes energètiques, poques, i mai mal acompanyades d'alcohol.