

RECOMANACIONS CONSUM BEGUDES ENERGÈTIQUES

La comercialització de nous aliments amb cafeïna afegida i l'aparició de nous patrons de consum d'alguns d'aquests productes, especialment les begudes energètiques associades al consum d'alcohol, han provocat casos de reaccions adverses com ara **insomni, hipertensió, ansietat, deshidratació, convulsions, arítmia i trastorns cardíacs greus** arreu del món.

És per això que l'Agència de Salut Pública de Catalunya, fa les següents **recomanacions en relació al consum de begudes energètiques**:

1 - No consumir begudes energètiques amb cafeïna simultàniament amb alcohol. La cafeïna no és antagonista dels efectes de l'alcohol i emmascara els símptomes de l'embriaguesa, cosa que pot comportar una reducció de la percepció de l'estat d'intoxicació alcohòlica i incrementar el risc de patir efectes adversos.

2 - Evitar el consum de begudes energètiques en els grups de població següents: dones embarassades i en període de lactància, nens, persones sensibles a la cafeïna, amb patologies cardíques o trastorns neurològics.

3 - Si es fa alguna activitat física intensa, no s'han d'utilitzar les begudes energètiques per reposar líquids. La cafeïna té efectes diürètics que alteren l'equilibri electrolític i poden fer augmentar el risc de deshidratació. Cal beure aigua o altres begudes per a esportistes comercialitzades amb aquesta finalitat.

Alliment	Contingut de cafeïna	Equivalència
1 tassa de cafè filtrat (60 ml)	24 mg	
1 tassa de cafè exprés (25 ml)	48 mg	 
1 tassa de te de 260 ml	26 mg	
1 llauna de cola de 330 ml	26 mg	
1 llauna de cola <i>light</i> de 330 ml	42 mg	 
1 llauna de beguda energètica amb cafeïna (320 mg/L) de 330 ml	105 mg	   
1 tassa de xocolata desfeta de 200 ml	18 mg	
1 rajola de xocolata negra (20 g)	7 mg	$\frac{1}{3}$ 
Snack de xocolata negra de 45 g	12 mg	$\frac{1}{2}$ 

 = 1 tassa de cafè filtrat