



Η βιολογία πίσω από τον μεταβολισμό και τη διαχείριση βάρους στην εφηβεία

Παπαδημητρίου Λίνα, ΠΕ04
Βιολόγος, MSc, PhD



Ενεργειακά
ποτά και
καφεΐνη στην
εφηβεία

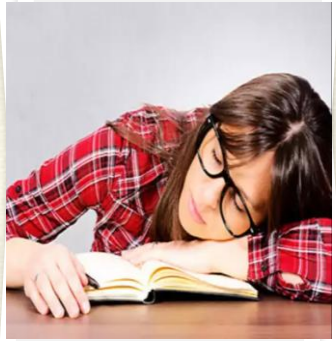
Ενεργειακά ποτά και καφεΐνη στην εφηβεία

Οι έρευνες τα τελευταία χρόνια δείχνουν μεγάλη αύξηση της κατανάλωσης των ενεργειακών ποτών (energy drinks), καθώς το **30%** των παιδιών (10-14 χρόνων) και το **50%** των εφήβων (έως 19 χρόνων) φαίνεται να καταναλώνει σε συχνή βάση ενεργειακά ποτά.

Αιτίες:

- κούραση
- έλλειψη ενέργειας
- πολλές δραστηριότητες
- κακός ύπνος
- μόδα
- ή απλά βαρεμάρα

Κατανάλωση ενεργειακών ποτών
και καφεΐνης από παιδιά και έφηβους!



Τι είναι τα ενεργειακά ποτά;



Εκίνησαν ως **αθλητικά ποτά (ισοτονικά ποτά)** για να τονώσουν και να δώσουν ενέργεια στους αθλητές μετά από έντονη προπόνηση



Γρήγορα όμως άρχισαν να χρησιμοποιούνται και από άλλες ομάδες ανθρώπων που ήθελαν άμεσα ενέργεια για να ανταπεξέλθουν στις υποχρεώσεις τους



Σήμερα χρησιμοποιούνται από παιδιά και έφηβους

Τι περιέχουν;



Είναι ποτά που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και διεγερτικών ουσιών!

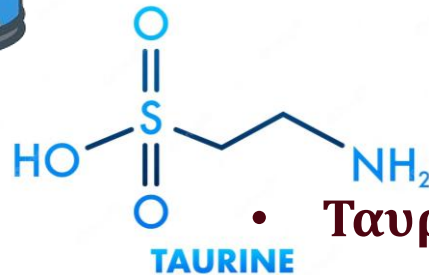
Κατά μέσο όρο περιέχουν:

- **Ζάχαρη** 24 γραμμάρια = 6 x



(Αυτό αντιστοιχεί στη μέγιστη ημερήσια δόση)

- **Καφεΐνη** 100 με 150 mg = 2-4 καφέδες εσπρέσο



- **Ταυρίνη, Γκουαρανά και Τζίνσενγκ**



Τι περιέχουν;



Είναι ποτά που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και διεγερτικών ουσιών!

Επιπλέον περιέχουν:

- Μέταλλα
- Ηλεκτρολύτες
- Βιταμίνες
- Αμινοξέα
- Χρωστικές
- Πρόσθετα γεύσης
- Συντηρητικά
- Ανθρακικό

Τι προκαλούν στον οργανισμό λεπτό προς λεπτό:

- **10 λεπτά:** η καφεΐνη εισβάλλει σαν τσουνάμι στο αίμα μας και μας ταράζει. Οι παλμοί της καρδιάς αυξάνονται όπως και η πίεση μας.



- **15 – 45 λεπτά:** Είναι ο χρόνος που η καφεΐνη βρίσκεται στις μέγιστες τιμές της, στο αίμα μας. Αυτό μας κάνει να νιώσουμε μεγαλύτερη ενέργεια ενώ το μυαλό μας θα μπορεί ευκολότερα να εστιάσει κάπου και να συγκεντρωθεί.



Τι προκαλούν στον οργανισμό λεπτό προς λεπτό:

- **30 – 50 λεπτά:** Αφότου έχουμε πει το ποτό, η καφεΐνη έχει απορροφηθεί από τον οργανισμό μας. Το συκώτι μας όμως αντιδρά και ελκύει περισσότερη ζάχαρη στο αίμα μας.
- **1 ώρα:** Και ξαφνικά μετά την ξαφνική έκρηξη ακολουθεί η απότομη πτώση. Η επίδραση της καφεΐνης περνάει, η ενέργεια μας ελαττώνεται ραγδαία και αρχίζουμε να νιώθουμε κούραση.



Τι προκαλούν στον οργανισμό λεπτό προς λεπτό:

- **6 ώρες:** Στις 6 ώρες το σώμα μας έχει καταφέρει να μειώσει τα επίπεδα της καφεΐνης – που λάβαμε – στο αίμα κατά 50%.
- **12 ώρες:** Η καφεΐνη του ενεργειακού ποτού έχει σχεδόν απομακρυνθεί ολόκληρη από τον οργανισμό μας. Σκεφτείτε το λίγο. Χρειάστηκε να περάσει μισή μέρα για να γίνει αυτό.
- **24 ώρες:** Εάν καταναλώνουμε συχνά ενεργειακά ποτά και περάσουν 24 ώρες από την τελευταία κατανάλωση θα αρχίσουμε να έχουμε τα πρώτα συμπτώματα έλλειψης της καφεΐνης. Θα έχουμε πονοκέφαλο, έναν ανεξήγητο εκνευρισμό ή ευερεθιστικότητα ενώ είναι πιθανόν να παρουσιάσουμε και δυσκοιλιότητα.



Συνέπειες από τη μακροχρόνια χρήση

Ζάχαρη

- Αύξηση βάρους – Παχυσαρκία
- Ζαχαρώδη διαβήτη τύπου II
- Υψηλή χοληστερόλη
- Χρόνια φλεγμονή στο δέρμα
- Τερηδόνα – Καταστροφή σμάλτου
- Βλάβες στα νεφρά

Καφεΐνη

- Αυπνία, Άγχος, Νευρικήτητα, Τρέμουλο
- Πονοκέφαλοι
- Συχνουρία, Εμετοί, Πεπτικά, Γαστρεντερικά προβλήματα
- Νευρολογικές και καρδιαγγειακές διαταραχές
- Μειωμένη ανάπτυξη – Οστεοπόρωση
- Καταστροφή των μυών
- Καρκίνο
- Εθισμός

Συνέπειες από τη μακροχρόνια χρήση

Άλλες διεγερτικές ουσίες

- Ευερεθιστότητα
- Πόνο στο στήθος
- Ζάλη
- Κόπωση
- Ισχαιμία του μυοκαρδίου από στεφανιαία αγγειοσύσπαση και πιθανό θάνατο
- Επιληπτικές κρίσεις

Βιταμίνες

- Υπερβιταμίνωση
- Γαστρεντερικά προβλήματα
- Προβλήματα στο συκώτι
- Προβλήματα στα νεφρά
- Πονοκέφαλοι
- Εμετοί

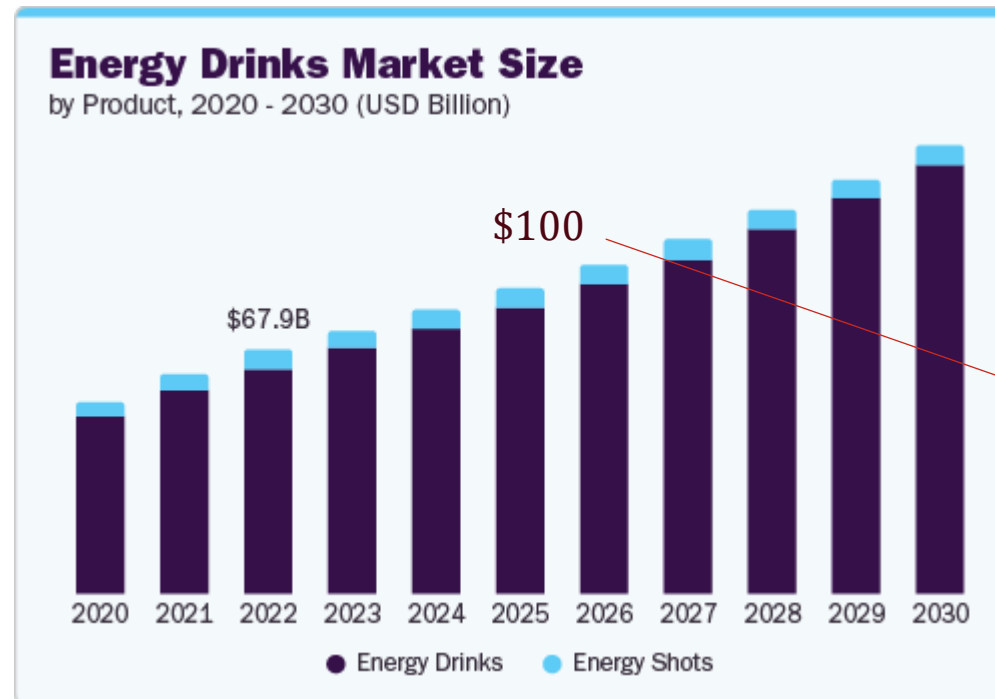


- Τα ενεργειακά και τα αθλητικά ποτά **δεν προορίζονται για κοινή καθημερινή κατανάλωση**, συνίσταται κατανάλωση υπό όρους, μετριοπάθεια στην χρήση και προσοχή:
- Να μην πίνονται μαζί με αλκοολούχα ποτά γιατί η καφεΐνη μπορεί να προκαλέσει αρρυθμίες στην καρδιά
- Να μην πίνονται με καφέ και τσάι, που περιέχουν και αυτά καφεΐνη, ή σε συνδυασμό με συμπληρώματα διατροφής και φάρμακα
- Αποφύγετε την αγορά ενεργειακών ποτών αμφιβόλου ποιότητας και προέλευσης μέσω διαδικτύου, η οποία είναι δυνατόν να εγκυμονεί κινδύνους
- Είναι απαραίτητο να διαβάσετε τις ετικέτες με την περιγραφή και τα συστατικά του προϊόντος



Γιατί είναι τόσο δημοφιλή τα ενεργειακά ποτά;

- **Επιθετικό μάρκετινγκ** - διαφήμιση
- Μεγάλος τζίρος των εταιρειών - **Χρήματα**



Κορυφαίες εταιρίες στον κόσμο

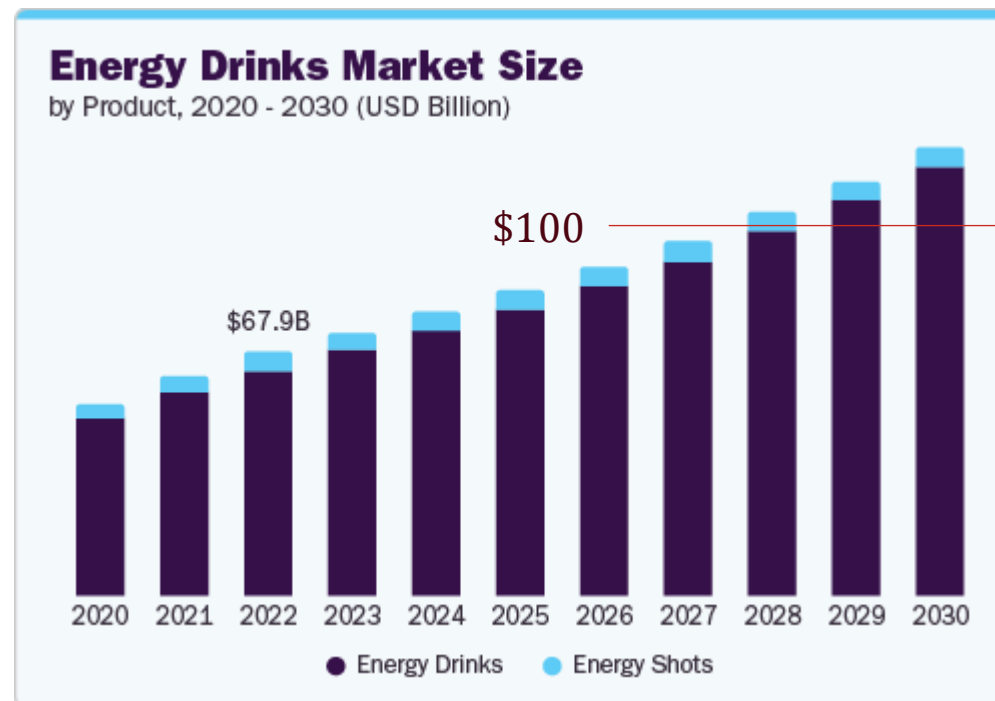
- **Monster Beverage Corp.**
- **Kraft Foods Inc.**
- **The Gatorade Company, Inc.**
- **PepsiCo Inc.**
- **Coca-Cola Co.**
- **Red Bull GmbH**
- **Nestlé S.A.**
- **Carlsberg A/S**

→ 100 δισεκατομμύρια δολάρια
το χρόνο !



Γιατί είναι τόσο δημοφιλή τα ενεργειακά ποτά;

- Επιθετικό μάρκετινγκ - διαφήμιση
- Μεγάλος τζίρος των εταιρειών - Χρήματα



→ 100 δισεκατομμύρια δολάρια το χρόνο !

➔ Ισάξια με τα κέρδη από Τσιγάρο – Καπνός

Ενώ τα κέρδη από γαλακτοκομικά
είναι περίπου 1 δις το χρόνο

(Κέρδη από αλκοόλ 10 φορές πάνω)

Ευχαριστώ για την προσοχή σας !

