

## **VREI SA FII PERFORMANT? ALEGE UN STIL DE VIATA SANATOS!**

### **BAUTURILE ENERGIZANTE – RISC MAJOR PENTRU SANATATE**

#### **ALEGE VIATA!**

In iuresul vietii de zi cu zi, va propun sa ne oprim pentru cateva minute si sa reflectam asupra catorva termeni si asupra comportamentelor de protectie si la risc pe care acesti termeni le presupun. Aceste cuvinte sunt:

**EXCES – ALEGERE – RESPONSABILITATE – DECIZIE – SANATATE - VIATA**

Depasirea oboselei si extenuarii, ca si revitalizarea si regasirea poftei de viata inseamna o viata echilibrata, alimentatie sanatoasa, somn, activitate fizica, respiratie corecta, abdominala, relatii sanatoase, o pondere crescuta a factorilor de protectie in comparatie cu factorii de risc.

Produsele comerciale abunda in ultimii ani pe pietele romanesti. Fie ca e vorba de alimente, medicamente, bauturi, dulciuri, dar si carti, piata este foarte ofertanta.

**TU STII SA ALEGI? TU STII CE ALEGI?**

A citi etichetele si a cunoaste ingredientele a devenit o obligatie si un semn al stimei de sine si a responsabilitatii pentru sanatatea ta.

Vreau sa va vorbesc astazi despre riscul consumului de bauturi energizante.

**Stiai ca** exista bauturi energizante care contin 10 lingurite de zahar, 250 kcal, 4 tipuri de indulcitori artificiali (ciclamat de sodiu, zaharina, acesulfam K si aspartam), 2 - 9 aditivi alimentari, cofeina echivaland cu cel din 3 cesti de cafea Espresso, iar Taurina per doza variaza intre 50 mg si 2 g?

**Cofeina** stimuleaza sistemul nervos central, iar o doza de 250 ml contine in medie aproximativ 80 mg, respectiv de 4 ori mai mult decat o Cola la doza si de 2 ori mai mult decat un Espresso.

**Guarana** este o plantă originară din America de Sud și se crede că are un conținut mare de substanță mai stimulantă decât boabele de cafea. Din acest motiv, există riscul ca băuturile energizante pe bază de guarana, în locul cofeinei, să fie chiar mai puternice.

**Taurina** este un aminoacid produs de organismul uman sau animal, care se gaseste in bila, plamani si muschi. Taurina care se gaseste in bauturile energizante este produsa sintetic. Aminoacidul are rol de neurotransmitator, dar cu efect mai mult sedativ decat stimulant.

**Zaharul** este continut din belsug in energizante, in medie aproximativ 27 de grame. Aceasta cantitate de zahar incetineste evacuarea gastrica si produce deshidratarea. Este o cantitate mare de zahar atat pentru o persoana aparent sanatoasa, cat si pentru un diabetic. Zaharul generează o dependență greu de ignorat („poftea de dulce”).

**Zahărul** este unul din principalii vinovați pentru inflamația cronică, aciditate, obezitate și diabetul zaharat de tip 2. De asemenea, zahărul este o cauză principală pentru formarea cariilor. Zahărul este otrava din farfurie, care de cele mai multe ori este ascunsă.

**E330 – acidul citric**, agent de reglare a acidității, este un compus organic, cristalin, fără culoare, care aparține clasei de acizi carboxidici și este folosit ca acidifiant. Poate provoca dureri abdominale și ataca smaltul dinților.

**E331 - citrații de sodiu** (saruri de sodiu ale acidului citric) sunt folosiți ca agenți de reglare a acidității produselor alimentare, ca antioxidanți, conservanți sau arome, produce efecte secundare precum greață, vomă, crampe abdominale și musculare, reacții alergice, amortirea extremităților, oboseala, ritm cardiac anormal, crize, amețea, respirație greoaie etc.

**E150c - caramel amoniacal/sulfit de amoniu** este un colorant maroniu obținut prin arderea zahărului în prezența amoniacului. Este susceptibil de declanșarea unor alergii. De asemenea, distruge Vitamina B6 din organism.

**Benzoatul de sodiu** este un conservant sintetic care, în reacție cu acidul ascorbic, generează benzen, substanța toxică cancerigenă. În urma unui studiu realizat pe 200 de sortimente de sucuri de către FDA (Federal Trade Commission - USA) în anul 2005, la 10 dintre acestea s-a identificat un conținut de benzen cuprins între 7 și 89 ppm (parti per milion), limita maximă admisă în apă potabilă fiind de 5 ppm. În urma acestei constatări, marii procesatori de bauturi racoritoare din SUA au decis să nu mai folosească acest conservant.

Benzoatul de sodiu poate produce reacții alergice, hiperactivitate și lipsa de concentrare la copii (ADHD).

**E950 – acesulfam de potasiu** - este un îndulcitor artificial care provoacă reacții alergice, migrene, greață, vomă, palpitații cardiace, pierderea memoriei și oboseala.

**E951** este un îndulcitor artificial/**aspartam** care poate provoca reacții alergice, spasme musculare, palpitații cardiace și pierderea memoriei.

**E331 – citrat trisodic** - este un regulator de aciditate care poate provoca probleme la nivelul mușchilor (spasme și contractii necontrolate și dureroase) și probleme la nivel digestiv (diaree).

**Indulcitorii artificiali** pot declanșa o serie de afecțiuni medicale, cum ar fi: boala Alzheimer, boala Parkinson, boala Basedow-Graves, epilepsie, scleroză multiplă, diabet și depresie. **Indulcitorii sintetici** au o putere de îndulcire care poate fi de până la de 600 de ori mai mare decât zahărul.

**Carbonați de sodiu, carbonați de magneziu**

**Coloranții sintetici (albastru brilliant FCF, caramel sulfit de amoniu și galben de chinolina)** pot provoca reacții alergice, modificări cromozomiale, tulburări de respirație, dermatite și au potențial cancerigen.

**E952 - ciclamat de sodiu** este un îndulcitor artificial care are o putere de îndulcire de 30 de ori mai mare decât zaharul. Acest aditiv nu este autorizat în SUA ca urmare a unor studii care au arătat posibile efecte carcinogene.

**E 955 - sucraloza** este un edulcorant chimic de sinteză care are o putere de îndulcire de 600 de ori mai mare decât zaharul, de 2 ori mai mare decât zaharina și de 4 ori mai mare decât cea a aspartamului. În compoziția sucralozei există o substanță numită clorina, care se regăsește și în compoziția pesticidelor de tip DDT, a dezinfectanților și a unor tipuri de plastic. Având în vedere acest lucru, cercetătorii își pun mari semne de întrebare legate de siguranța acestui aditiv. Moleculile de clorina scad fertilitatea și au efecte neurotoxice. Sucraloza afectează timusul, organul care este responsabil cu sistemul imunitar. Consumul ridicat de sucraloza duce la atacuri de panică, stări de agitație, dureri musculare.

**E954 - zaharina** este un îndulcitor artificial care este de 200-700 de ori mai dulce decât zaharul.

**E954** este folosit foarte des în combinație cu alți îndulcitori pentru a ascunde defectele acestora (gust, stabilitate etc.). Se folosește foarte des în combinație cu ciclamatul și cu aspartamul în produsele “light”.

**E338/acid fosforic** este un acidifiant care cauzează pierderea calciului din oase, iar în timp duce la instalarea afecțiunii medicale cunoscută sub denumirea de osteoporoză și distrugerea dinților.

**E405 Alginat de propilenglicol** este un agent de îngrosare care poate provoca reacții alergice.

Un studiu australian desfășurat din 2003, până în 2010 a observat pe durata mai multor ani efectele băuturilor energizante asupra a 217 subiecți, cu vârsta medie de 15 ani, atât bărbați, cât și femei.

Majoritatea acestora (87%) a experimentat diverse simptome neplăcute cauzate de aceste băuturi, atunci când au fost consumate mai multe doze cu o singură ocazie. Cercetătorii notau că toate efectele adverse raportate sunt cauzate de dozele mari de cafeină conținute de energizante.

Iată câteva din efectele adverse observate pe termen scurt:

- creșterea pulsului și a tensiunii sângelui
- palpitații
- stare de agitație
- tremurături
- dureri de cap
- dureri în piept și dificultăți de respirație
- urinare frecventă
- deshidratare
- diaree
- dureri de stomac
- insomnie

Alte efecte mai puțin întâlnite în acest studiu au inclus: greața, vărsăturile, iritațiile la suprafața pielii, umflarea buzelor.

Un alt efect al consumului regulat al energizantelor este dependența de cofeină, mult mai puternică decât în cazul consumatorilor de cafea. Prin expunerea repetată la cantități mari de cofeină, organismul va experimenta simptome de sevraj atunci când nu mai primește substanța.

Efectele consumului de bauturi energizante pe termen lung pot provoca afecțiuni ale sistemului nervos, boli cronice și pierderea vieții.

Faptul că suntem diferiți, unici determină și varietatea efectelor bauturilor energizante asupra fiecăruia dintre noi. Dar, oricare ar fi, aceste efecte sunt devastatoare.

Atenție copii, părinți, dascăli, adulți, comunitate! Avem nevoie să știm și să facem alegeri sănătoase!

Poate vă întrebați ce să facem să ne creștem energia. Iată câteva recomandări:

- învățați respirația corectă, abdominală care aduce mai mult oxigen la creier și relaxează organismul
- faceți mișcare, activități fizice, petreceți mult timp în natură
- evitați sedentarismul
- dormiți cca 8 ore pe noapte
- mâncați alimente ușoare, multe legume verzi și cel puțin 1 fruct/zi (dimineața). Postul intermitent revitalizează prin autofagie. Ajutați organismul să se curețe singur de toxine. Evitați alimentele procesate și zahărul.
- citiți etichetele cu atenție

Un organism liniștit funcționează la parametri optimi, se curată și se vindecă, se revitalizează.

Vă mulțumesc pentru că v-ați aplecat atenția asupra acestui material! Cu toții suntem responsabili!

Dr. Loti Popescu

Coordonator Județean P.N.XII.1 Promovarea Sănătății și Educație pentru Sănătate