

BEBIDAS ENERGÉTICAS

O lado “monstro” das bebidas que te “dão asas”

1. O que são?

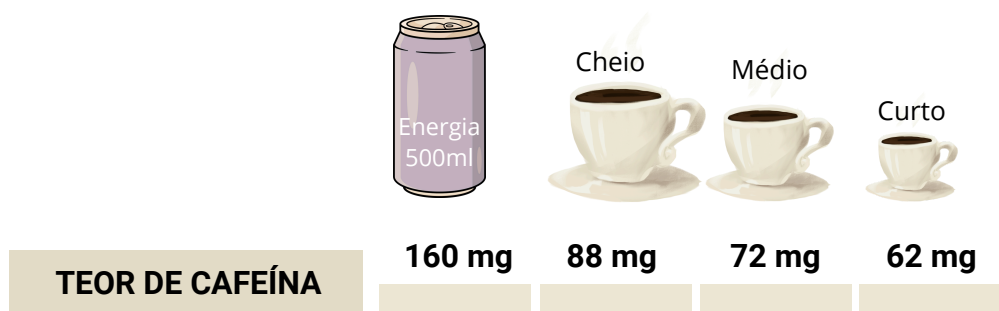
As bebidas energéticas são bebidas que contêm em elevada quantidade substâncias estimulantes como cafeína e taurina. Estas bebidas têm obrigatoriamente a palavra “energética” ou “energia” na denominação de venda.

2. Bebida energética é o mesmo que bebida desportiva? **NÃO.**

Bebida energética pertence ao grupo de bebidas que geralmente contém elevadas quantidades de substâncias estimulantes como cafeína, taurina e glucoronolactona, podendo também ter hidratos de carbono (açúcares), minerais e vitaminas. Bebida desportiva é uma bebida que contém hidratos de carbono (açúcares), minerais e eletrólitos, e tem como objetivo repor água e eletrólitos perdidos através da transpiração, durante a prática de desporto.

3. Estão recomendadas para crianças e adolescentes? **NÃO.**

Principalmente devido ao teor elevado de substâncias psicoativas como a cafeína. Uma dose máxima diária de 400mg (não excedendo as 200 mg de uma só vez) é considerada segura para um adulto, com exceção de mulheres grávidas. Contudo, em crianças e adolescentes desencoraja-se o seu consumo, devido aos efeitos nefastos das substâncias estimulantes e por não ser ainda conhecido um limite considerado seguro. Além disso, estas substâncias encontram-se também em outros alimentos, como refrigerantes tipo “cola”, *ice tea*, chocolate, gelados ou chá.




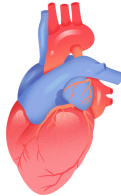
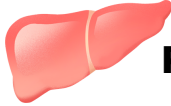


NÃO RECOMENDADO A CRIANÇAS E ADOLESCENTES

BEBIDAS ENERGÉTICAS

O lado “monstro” das bebidas que te “dão asas”

4. Quais os riscos para a saúde?

Apesar de não serem totalmente conhecidos os efeitos das bebidas energéticas no corpo humano, o consumo de altas doses das substâncias ativas nelas presentes podem danificar alguns dos tecidos do organismo.

ÓRGÃOS AFETADOS	EFEITOS NEGATIVOS
 Cérebro	Ansiedade Insónia Tremores/ Tonturas Psicose maníaca
 Coração	Arritmias Fibrilação atrial Cardiomiopatia Paragem cardíaca Morte súbita
 Pâncreas	Hepatite
 Pâncreas	Pancreatite
 Rins	Desidratação Lesão renal aguda Coma

NÃO RECOMENDADO A CRIANÇAS E ADOLESCENTES

BEBIDAS ENERGÉTICAS

O lado “monstro” das bebidas que te “dão asas”



Uma **BEBIDA ENERGÉTICA** ou uma bebida que dá **ENERGIA** é **DIFERENTE** de uma bebida desportiva

Uma **BEBIDA ENERGÉTICA** tem:
Açúcar + Cafeína + Taurina

Sintomas associados ao consumo

DORES DE CABEÇA/ TONTURAS

PALPITAÇÕES/ ARRITMIAS

ANSIEDADE/ TREMORES

AUMENTO TENSÃO ARTERIAL

INSÓNIA

NÃO RECOMENDADO A CRIANÇAS E ADOLESCENTES