

SABIAS QUE...?



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

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

O consumo deste tipo de bebida pode causar **SINTOMAS** como...

DORES DE CABEÇA/ TONTURAS

PALPITAÇÕES/ ARRITMIAS

AUMENTO TENSÃO ARTERIAL

ANSIEDADE/ TREMORES

INSÓNIA



BEBIDAS ENERGÉTICAS

Não são recomendadas a crianças e adolescentes

O lado "monstro" das bebidas que te "dão asas"

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 ou desportiva é a mesma coisa?

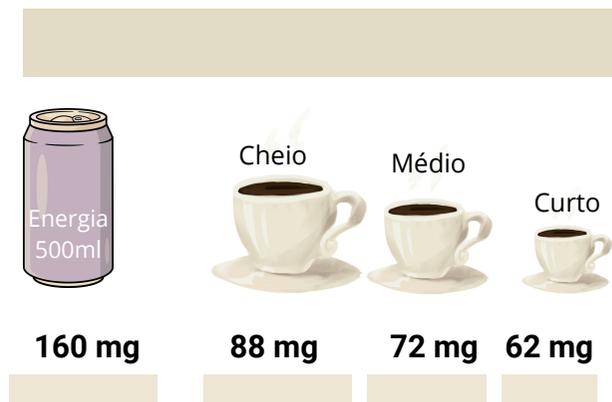
NÃO.

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.



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.



CÉREBRO

Ansiedade
Insónia
Tremores/ Tonturas
Psicose maníaca



CORAÇÃO

Arritmias
Fibrilação atrial
Cardiomiopatia
Paragem cardíaca
Morte súbita



FÍGADO

Hepatite



PÂNCREAS

Pancreatite



RINS

Desidratação
Lesão renal aguda
Coma