

**Información
para a familia**

bebidas enerxéticas

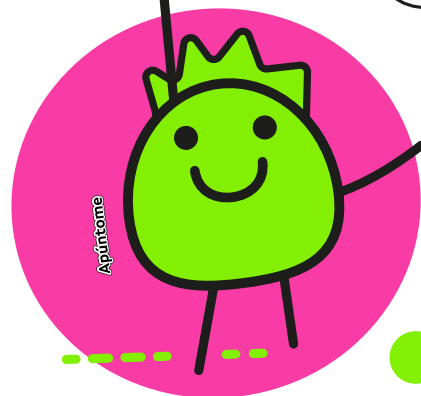
**Apuntámonos a
non beber**



**XUNTA
DE GALICIA**



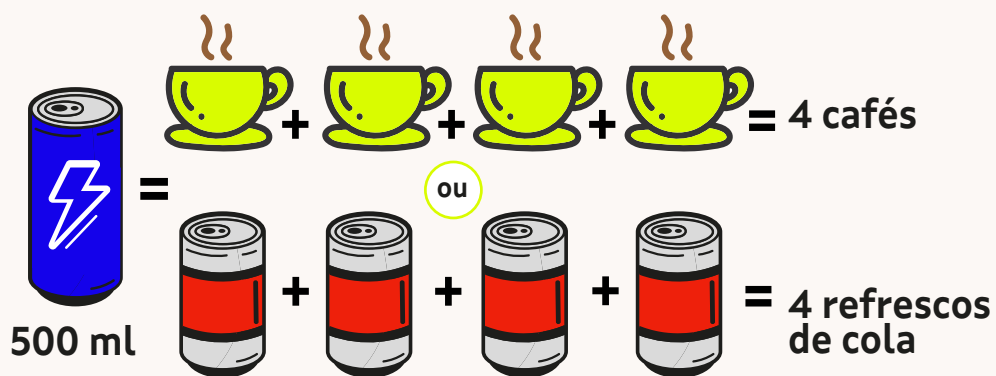
Apuntámonos a
non beber



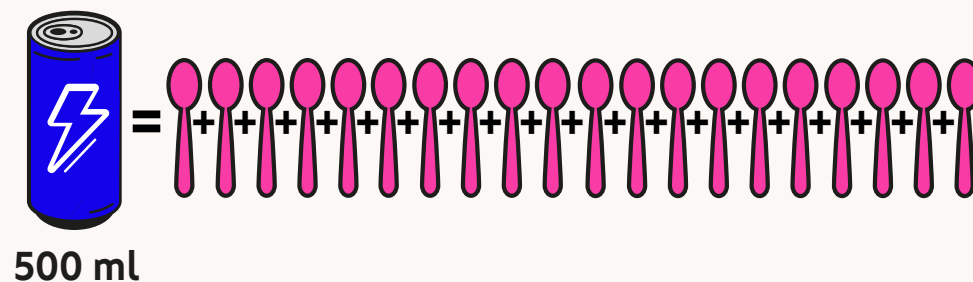
AS BEBIDAS ENERXÉTICAS...

non conteñen alcohol,
**pero si substancias
estimulantes** como
cafeína e taurina.
Tamén poden
presentar un alto
contido de azucre.

Estas substancias (cafeína, taurina) actúan a nivel do sistema nervioso central, facendo diminuír o cansazo, a fatiga e o sono. Estes efectos acostuman durar entre 3 -5 horas, en poden variar segundo a sensibilidade individual, a idade, o peso... **Tras este período, o cansazo, a fatiga e o sono volven aparecer con máis forza.**



Sobredose de cafeína=160 mg de cafeína



O CONSUMO DE BEBIDAS ENERXÉTICAS NOS MENORES DE IDADE SEMPRE É PREXUDICIAL PARA A SÚA SAÚDE

Entre outros **efectos**, o seu consumo frecuente **provoca** alteracións da función cardíaca (aumento da tensión arterial e da frecuencia cardíaca, entre outras). Tamén pode causar náuseas, vómitos e dor abdominal ou síntomas como insomnio, ansiedade e irritabilidade, así como problemas de concentración e a posibilidade de xerar dependencia.

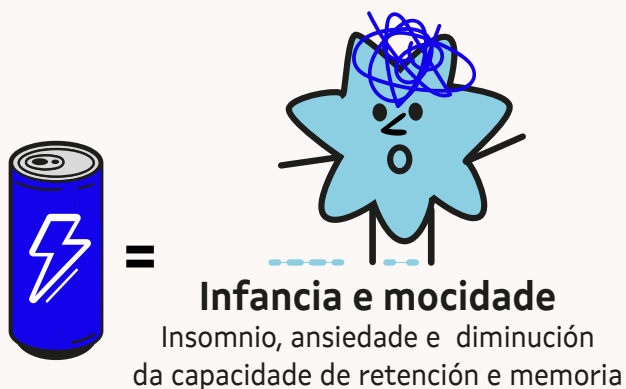


o **descoñecemento**

destes efectos pode ser a razón do importante incremento no consumo de bebidas enerxéticas, sobre todo na mocidade, poboación especialmente sensible aos seus efectos na saúde.

Estes riscos poténcianse ao mesturalas con alcohol.

EFFECTOS PREXUDICIAIS



Apuntámonos a
non beber



**Información
para a familia**



**XUNTA
DE GALICIA**

CONSELLERÍA
DE SANIDADE