Información para a familia

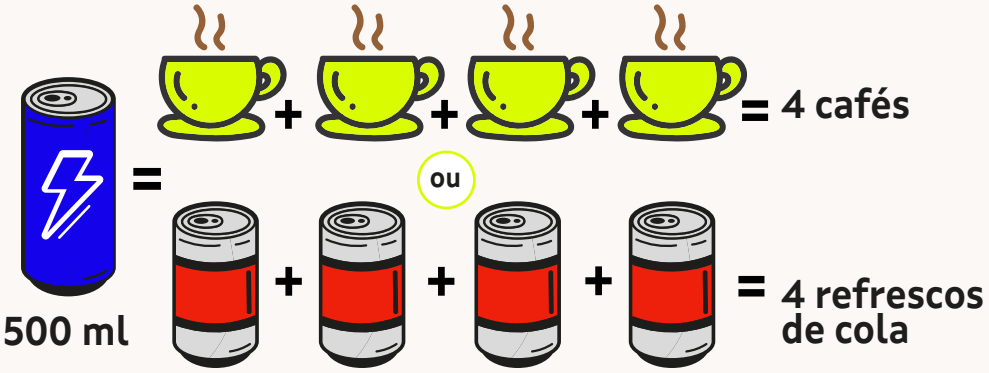
bebidas enerxéticas

XUNTA DE GALICIA

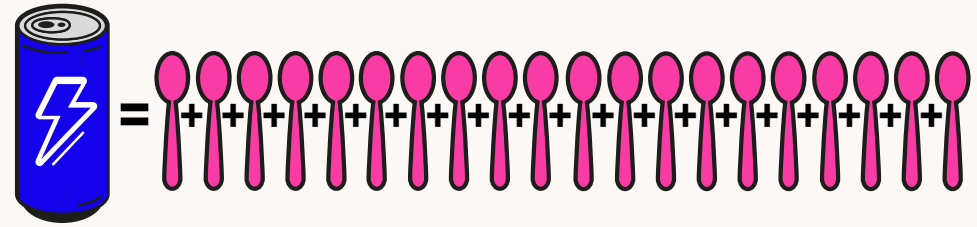
AS BEBIDAS ENERXÉTICAS...

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



50-60 gr de azucre. Supera a cantidade diaria recomendada pola OMS

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

=

Infancia e mocidade
Insomnio, ansiedade e diminución da capacidade de retención e memoria

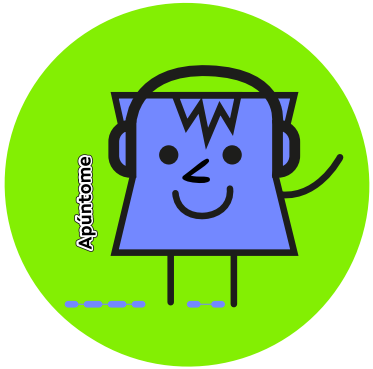
/

Embarazadas
Aumenta o risco de aborto

=

Mestura con alcohol
Maior probabilidade de intoxicación etílica

Apuntámonos a non beber



Información para a familia

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE SANIDADE