Begudes “energètiques”...

Material per donar informació i despertar el pensament crític sobre l’ús de les anomenades begudes “energètiques”

(4rt d’ESO i 1er Batxillerat)

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

FUNDACIÓ ESPORTSALUS

Primeres reflexions...

Sabeu què són les begudes "energètiques"?

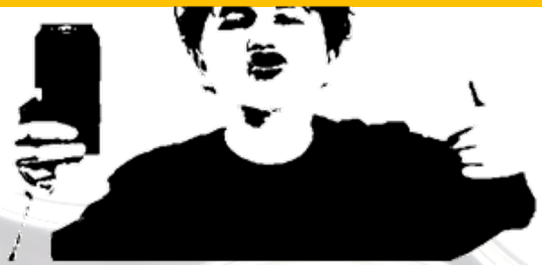
Quines begudes "energètiques" coneixeu?

Compte! NO són begudes "isotòniques"!

Les begudes isotòniques hidraten i aporten nutrients que s'han perdut amb l'exercici, tampoc se n'ha d'abusar perquè no són refrescos.

Les begudes isotòniques només són recomanables per exercicis de certa intensitat i durada que facin suar molt.

Més reflexions...



Heu consumit begudes "energètiques"?

Per què les heu consumit?

- Per imatge: fer veure que vas d'aquest "rotllo"
- Per imitació: perquè ho fan els altres
- Pel seu gust: intenten imitar el gust de les llaminadures i porten molt sucre
- Per espavilar-se: perquè no s'ha descansat prou

Quantes hores dormiu aproximadament?

Publicitat

Com heu conegut les begudes "energètiques"?

A qui va dirigida la publicitat? Majoritàriament als joves

Per què? Perquè "energia" "intensitat" "risc" "plaer" són conceptes atractius

Us agraden aquestes marques?

Si la resposta és "SI", han aconseguit el seu objectiu

Es relacionen les begudes "energètiques" amb l'esport?

Massa sovint!

Ingredients principals

Digueu quins són els ingredients principals...

Cafeïna: estimulant del Sistema Nerviós Central.

+ info: es troba al cafè, guaranà, cola, te, xocolata, mate... i pot crear dependència.

Taurina: ja la tenim a l'organisme i al ingerir-la no provoca cap efecte positiu ni negatiu.

+ info: es va trobar per primera vegada a la bilis del toro i no als testicles com es remoreja.

Sucre: hidrat de carboni d'acció ràpida anomenat de "calories buides" perquè no aporta nutrients.

+ info: associat a la hiperactivitat, impulsivitat, sobrepès, colesterol...

Equivalències de cafeïna

A quants cafès equival una llauna de beguda “energètica”?

Beneficis del consum moderat de cafeïna (sobretot en adults): **mantenir-se en estat de vigília, millorar la concentració, i disminuir la fatiga física.**

Cal evitar-ne el consum en:

- **Infants**
- **Dones embarassades o en període de lactància**
- **Persones sensibles a la cafeïna, amb patologies cardíaques o amb trastorns neurològics**

Equivalències de sucre

Sense CAFEÏNA

Llauna de 330ml de beguda isotònica
Entre 6 i 8 tarrons de sucre

Botella de 500ml de beguda isotònica
Entre 8 i 10 tarrons de sucre

Amb CAFEÏNA

Llauna de 330ml de refresc de cola
Entre 7 i 9 tarrons de sucre

Llauna de 500ml de beguda "energètica"
Entre 13 i 19 tarrons de sucre

La OMS recomana un màxim de 6 tarrons de sucre al dia

Beguda “energètica” + exercici físic

Efecte: pot donar sensació d’energia

Efectes secundaris:

-Risc de danys cardiovasculars per increment del ritme cardíac

-Deshidratació per l’efecte diürètic de la cafeïna

-Fatiga sobtada per sobre esforç sota els efectes de la cafeïna

-Falta de concentració per excés d’estimulació (nerviosisme)

-Risc de lesions per sobre valoració de les capacitats

-Insomni malgrat tenir ganes de descansar

Beguda “energètica” + alcohol

Efecte: la cafeïna emmascara la sensació d’embriaguesa

Efectes secundaris:

- **Borratxeres i ressaques** més xungues
- **Insomni** i nerviosisme
- **Acceleració del cor** (taquicàrdies, arítmies)
- **Doble deshidratació** per la suma de la cafeïna i l’alcohol

Maneres d'obtenir energia i estimulació

Enumereu maneres de sentir-vos amb energia de forma natural...

- **Regular horaris** i dormir les hores que pertoca
- **Alimentar-se** de forma variada i saludable
- **Hidratar-se** a base d'aigua
- **Plantejar-se objectius** estimulants i realistes
- **Fomentar relacions socials** satisfactòries i involucrar-se en projectes col·laboratius
- **Practicar exercici físic** per sentir l'efecte de les endorfines

Resum...

Les begudes "energètiques" són com les isotòniques? **NO!**

Hi ha joves que prenen begudes "energètiques" només per imatge? **SÍ!**

La publicitat relaciona les begudes "energètiques" amb l'esport? **SÍ!**

La cafeïna (ingredient principal) pot crear dependència? **SÍ!**

La taurina dona energia o aporta algun benefici? **NO!**

El sucre que inclouen (entre 13 i 19 tarrons) aporta nutrients? **NO!**

Es pot fer un ús saludable de la cafeïna en quantitats moderades? **SÍ!**

Les begudes "energètiques" són per fer esport? **NO!**

Podem practicar hàbits que aporten energia de forma natural? **SÍ!**

Valoració del taller