

MITES SOBRE BEGUDES ENERGÈTIQUES

“Donen energia de manera saludable.”

No aporten energia saludable. La sensació d'energia es deu sobretot a la cafeïna i altres estimulants, que activen temporalment el sistema nerviós. No substitueixen el descans ni una alimentació adequada.



“Són semblants a les begudes per a esportistes.”

No són el mateix. Les begudes esportives o isotòniques estan dissenyades per reposar aigua i sals minerals després d'exercici intens i prolongat. Les begudes energètiques contenen estimulants i no estan pensades per a la hidratació durant l'exercici.



“Si es venen als supermercats, són segures per als infants.”

Que estiguin disponibles a les botigues no significa que siguin adequades per a la infància. Diverses societats científiques i organismes de salut recomanen que els menors no consumeixin begudes energètiques.



“Ajuden a estudiar i a concentrar-se millor.”

La cafeïna pot produir una sensació temporal d'alerta, però també pot provocar nerviosisme, dificultats de concentració, ansietat i problemes de son, fet que pot perjudicar el rendiment escolar.



“Si només es pren una llauna de tant en tant no passa res.”

Fins i tot una sola llauna pot contenir quantitats elevades de cafeïna per a un infant o adolescent. A més, el seu consum ocasional pot facilitar que es converteixi en un hàbit, especialment en contextos d'oci o d'estudi.

“Les versions sense sucre són una opció saludable.”

Tot i que no continguin sucre, continuen tenint cafeïna i altres estimulants, per la qual cosa tampoc es recomanen per a infants i adolescents.

A més, acostumar-nos a una dolçor alta pot dur-nos a consumir altres aliments dolços en els quals els sucres no han estat substituïts per edulcorants. D'altra banda, encara s'estan investigant els efectes de l'excés d'edulcorants en el sistema digestiu i endocrí.

