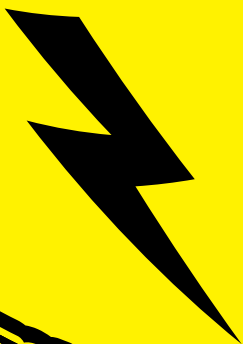




A L'H. POSEM-HI  
**SENY** 



**BEGUDES  
ENERGÈTIQUES  
PERILL DE  
SOBRECÀRREGA**



Ajuntament de L'Hospitalet



## **Begudes energètiques. No ens beguem l'enteniment!**

**David Quirós Brito**  
Alcalde de la ciutat

“

Les begudes energètiques estan de moda. Molts infants i adolescents les prenen com un refresc, i alguns esportistes creuen que són saludables.

Però no ens beguem l'enteniment. Contenen grans dosis de sucre i cafeïna, i el seu consum abusiu pot tenir un gran risc per a la salut física i mental de tothom, especialment dels més joves.

El Pla de prevenció de drogues i addiccions de L'Hospitalet 2023-2027 ens ha alertat sobre els riscos d'aquestes begudes, i volem posar-hi solució.

A L'Hospitalet, posem-hi seny!

”

## **QUÈ SÓN LES BEGUDES ENERGÈTIQUES?**

Són begudes que **es comercialitzen com a saludables... i NO HO SÓN!** Contenen una barreja de compostos que inclouen **cafeïna, sucre, vitamines i d'altres ingredients estimulants**, com la taurina, així com extractes de ginseng o guaranà. Algunes afegeixen també minerals, inositol i carnitina. Es presenten amb una imatge moderna i colorista i prometen millorar el nostre rendiment físic i mental.

**CONTENEN GRAN  
quantitat de:**

**CAFEÏNA**

**SUCRE**

## **QUINES SÓN LES CONSEQÜÈNCIES REALS DEL SEU CONSUM?**

El consum regular de begudes energètiques pot tenir **conseqüències en els àmbits cerebral i metabòlic**, especialment en infants i adolescents. Com més baix és el pes de la persona que les consumeix, més alteració causen en l'organisme.

Les begudes energètiques **NO són isotòniques** i, per tant, no ajuden a recuperar sals minerals després de la pràctica esportiva. **No milloren el rendiment esportiu ni aporten beneficis.**

Cal **evitar barrejar** begudes energètiques amb cafeïna i **alcohol**, ja que emmascaren els símptomes d'embriaguesa.

# A QUÈ EQUIVAL LA CAFEÏNA D'UNA BEGUDA ENERGÈTICA?

Les begudes energètiques contenen **320 mg/l de cafeïna.**

Una llauna de beguda energètica de **330 ml** conté la mateixa quantitat de cafeïna que:

**2 tasses de cafè exprés**



o

**4 tasses de cafè filtrat**



o

**4 llaunes de beguda de cola**



# IMPACTE EN LA SALUT



PROBLEMES  
NEUROLÒGICS

DEPENDÈNCIA

PROBLEMES  
CARDÍACS

PROBLEMES  
DIGESTIUS

EFECTES  
METABÒLICS

## IMPACTE EN EL RENDIMENT ACADÈMIC

Problemes per **dormir**

Dificultat per **concentrar-se**

**Menor rendiment** en exàmens i tasques

**ANSIETAT**

**INSOMNI**

**MANCA DE  
CONCENTRACIÓ**

**ADDICCIÓ A  
LA CAFEÏNA**

**PALPITACIONS**

**TAQUICÀRDIA**

**HIPERTENSIÓ**

**NÀUSEES**

**VÒMITS**

**OBESITAT**

**DIABETIS**

**PÈRDUA DE  
MASSA ÒSSIA**

**OSTEOPOROSI**

## **IMPACTE EN EL RENDIMENT ESPORTIU**

**Deshidratació**

**Taquicàrdies**, augment de la tensió arterial

Alteracions del **son**

## **A QUI PODEN AFECTAR MÉS?**

Els grups que més en poden patir les conseqüències són:



- **INFANTS I ADOLESCENTS.**
- **DONES EMBARASSADES I EN PERÍODE DE LACTÀNCIA.**
- **PERSONES SENSIBLES A LA CAFEÏNA, AMB HIPERTENSÍO, PATOLOGIES CARDÍAQUES O TRASTORNS NEUROLÒGICS.**

## **ELS EFECTES NOCIUS AUGMENTEN SI:**

- **ES BARREGEN AMB ALCOHOL.**
- **ES PRENEN DURANT L'ACTIVITAT FÍSICA.**



Si tens dubtes, consulta els **PROFESSIONALS DE LA SALUT** o truca al **061 (Salut Respon)**.

# RECOMANACIONS

PER AUGMENTAR EL RENDIMENT I L'ENERGIA

DEL NOSTRE COS I DE LA NOSTRA MENT

## SENSE ESTIMULANTS



1. Hidratar-se bé amb **AIGUA**.



2. Prendre **SUCS NATURALS**.



3. Triar begudes **ISOTÒNIQUES SENSE CAFEÏNA**.



4. **DORMIR PROU**, entre 8 i 10 hores.



5. Seguir una **ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA** amb verdures, fruites i proteïnes.



6. **FER EXERCICI** de manera regular.



7. Fer algun **descans** mentre s'estudia o es fa una tasca intensa.



8. Aprendre a **LLEGIR LES ETIQUETES** i entendre la llista dels ingredients d'allò que consumim.



### DONA EXEMPLE

EVITA CONSUMIR AQUESTES BEGUDES DAVANT DE

**MENORS D'EDAT**

LIMITA O PROHIBEIX-NE EL CONSUM **A CASA**



# RECURSOS I CONTACTES

## AJUNTAMENT DE L'HOSPITALET

### PUNT D'INFORMACIÓ DE SALUT JOVE

Avinguda del Carrilet, 312, planta -1. L'Hospitalet

**Correu electrònic:** puntsalutjove@l-h.cat

**WhatsApp:** 678 020 803

**Tel.:** 93 403 65 52

### SALUT



**Web:** l-h.cat/salut

## DIPUTACIÓ DE BARCELONA

### SPOTT

Carrer de Sant Honorat, 5. Barcelona

**Web:** diba.cat/web/spott

**Tel.:** 93 402 28 80

## GENERALITAT DE CATALUNYA

### CATSALUT

**Web:** catsalut.gencat.cat

**Tel.:** 061



Si tens dubtes, consulta els  
**PROFESSIONALS DE LA SALUT**  
o truca al **061 (Salut Respon)**.



**A L'H, POSEM-HI**  
**SENY** 

Pla de **PREVENCIÓ** de  
**DROGUES i ADDICCIONS**



Ajuntament de L'Hospitalet



Diputació  
Barcelona