

# Ce trebuie sa stim despre bauturile energizante ?!

## Continutul bauturilor energizante

Bauturile energizante sunt bauturi non-alcoolice care contin cafeina, vitamine din complexul B si alte ingrediente ca taurina, D-glucurono-g-lactonă (glucuronolactonat), ginseng si guaran, cu efect de stimulare a sistemului nervos central si crestere a performantelor intelectuale si fizice, aflate in trendul preferintelor tinerilor, accesibile si cu posibile efecte negative asupra organismului la un consum abuziv.

Băuturi energizante sunt definite și băuturile sportive ce conțin electroliti și un nivel ridicat de carbohidrați ce furnizează energie organismului și care sunt folosite în general de către sportivi.

Aceste bauturi nu au un beneficiu terapeutic si multe ingrediente continute sunt insuficient studiate sau monitorizate ca impact asupra consumatorului. Lipsa de cunostinte privind farmacocinetica acestor substante din bauturile energizante, combinata cu studiile privind toxicitatea lor, ridica problema unor posibile reactii adverse serioase in cazul consumului abuziv. Sistemul sanitar trebuie sa fie informat asupra acestor riscuri pentru grupurile populationale vulnerabile, sa monitorizeze consumul, sa informeze si sa educe populatia.

## Continutul de cafeina

Numeroasele studii efectuate in ultimii ani in mai multe tari cu un ridicat nivel de consum al bauturilor energizante, au aratat ca marea majoritate a efectelor adverse raportate sunt cauzate de dozele mari de cafeina continute de energizante, atunci când au fost consumate mai multe doze cu o singura ocazie.

Cantitatea de cafeina poate fi de 2-3 ori mai mare decat cea din alte bauturi cofeinizate, precum cafeaua sau cola. Formulele de bauturi energizante pot contine mai multa cafea decat un espresso.

Persoanele care nu consuma regulat cafea sau alte bauturi cu cafeina, pot inregistra o crestere a presiunii arteriale sistolice mult mai acut in urma consumului de bauturi energizante.

Depedenta de cafeina este mult mai puternica decat in cazul consumatorilor de cafea. Prin expunerea repetata la cantitati mari de cafeina, organismul va experimenta simptome de sevraj atunci cand nu mai primeste substanta.

Cafeina se gaseste intr-o gama larga de alimente si bauturi, incluzand cafeaua, ceaiul negru sau verde, bauturile tip cola, bauturile energizante, la care se adauga medicamentele recomandate pentru raceala, dureri de cap, scadere in greutate, diuretice si stimulante. Asocierea simultana a acestor produse poate induce simptome grave, pe un fond predispozant sau cronic.

## Date privind consumul de bauturi energizante in Europa

Bauturile energizante se incadreaza in categoria bauturilor consumate in special de tineri si copii, cu o frecventa in crestere in ultimii ani. Intr-un studiu EFSA din 2013 se arata ca 30% dintre adulti, 68% dintre adolescenti si deja 18% dintre copii cu varsta sub 10 ani consuma diverse tipuri de bauturi energizante.



## Efectele bauturilor energizante

Numeroasele studii efectuate in ultimii ani in mai multe tari cu un ridicat nivel de consum al bauturilor energizante, au aratat ca marea majoritate a efectelor adverse raportate sunt cauzate de dozele mari de cafeina continute de energizante, atunci când au fost consumate mai multe doze cu o singura ocazie.

### Efecte ale consumului de bauturi energizante:

- inducerea de anxietate
- probleme de somn
- palpitatii
- cresterea tensiunii arteriale
- ameteli
- stare de greata
- deshidratare
- osteoporoza
- erodarea smaltului dentar
- favorizarea diabetului
- reducerea abilitatilor cognitive si comportamentale
- moartea subita, in caz de abuz.

Efectul de crestere a atentiei si concentrarii urmeaza imediat dupa consumul de energizant, insa pe termen lung aceste capacitati se pierd pentru ca o astfel de bautura nu poate inlocui privarea de somn, oboseala sau stresul, doar le mascheaza.

## Asocierea bauturilor energizante cu alcoolul

Consumul de bauturi energizante in combinatie cu alcool este cat se poate de periculos, deoarece efectul stimulant neutralizeaza reactiile organismului la o cantitate mare de alcool si astfel intervine subestimarea starii de ebrietate.

Cercetari recente arata ca tendinta de asociere a bauturilor energizante cu alcoolul, prin popularitate, imitare si presiunea de grup, este in crestere (peste 70% dintre adultii tineri care consuma aceste bauturi le amesteca cu alcool), iar riscurile se dubleaza prin potentarea efectului si adictie. Conform Sistemului national de statistica a intoxicatiilor din SUA, intre 2010 si 2011, au fost inregistrate 4854 apeluri catre centrele de informare privind intoxicatiile legate de abuzul de bauturi energizante, dintre care 40% se refereau la amestecul de alcool si energizant. Studii similare au confirmat cresterea acestor apeluri de urgenta si in Australia, Anglia sau UE.

## Intoxicatii cu bauturi energizante

In perioada 2014-2016-trim I, s-au raportat la nivelul municipiului Bucuresti un numar de 15 cazuri de intoxicatii cu bauturi energizante la copii cu varste cuprinse intre 1 an si 17 ani. Dintre acestea, in cazul a 2 copii consumul de bauturi energizante a fost asociat cu alcoolul. Un caz ingrijorator este cel al unui copil de 1 an care a asociat bautura energizanta cu nicotina. Cazurile raportate in aceasta perioada au necesitat una pana la 4 zile de internare.

Material realizat de:

**Institutul National de Sanatate Publica**

Centrul National de Monitorizare a Riscurilor din Mediul Comunitar  
Str. Dr. Leonte Anastasievici Nr.1-3, Sector 5, Bucuresti

# Date privind consumul de bauturi energizante in Romania

Institutul National de Sanatate Publica, in colaborare cu DSP-urile judetene, a realizat in anul 2016, studiul de perceptie a populatiei din grupe de varsta vulnerabile (ca si consumatori) cu privire la bauturile energizante comercializate in Romania.

La studiul de perceptie a populatiei din grupe de varsta vulnerabile au participat un numar de 421 subiecti cu varsta cuprinsa intre 16-18 ani si 421 subiecti avand varsta peste 55 ani, din toate cele 41 judete si din Municipiul Bucuresti.

Rezultatele studiului releva cifre ingrijoratoare, o parte dintre acestea fiind enumerate mai jos:

- ✓ Din raspunsul participantilor la studiu a rezultat ca 74% dintre subiectii avand varsta de 16-18 ani si 42% din cei cu varsta peste 55 ani au consumat bauturi energizante.
- ✓ In cazul ambelor loturi, un procent important din cei care nu au consumat bauturi energizante, considera ca acestea pot dauna sanatatii (53% din subiectii cu varsta intre 16-18 ani si 47% din respondentii cu varsta peste 55 ani).
- ✓ In ambele cazuri, frecventa consumului ocazional (de cel mult 5 ori pe an) este de 44-45%, in schimb un procent mai mare de adolescenti consuma in mod frecvent bauturi energizante (saptamanal) (23% fata de 8% in cazul persoanelor din grupa de varsta peste 55 ani).
- ✓ In cazul ambelor loturi studiate, majoritatea celor care au consumat bauturi energizante au raspuns ca niciodata nu au consumat mai mult decat o doza.
- ✓ Cauza consumului de bauturi energizante este reprezentata in majoritatea cazurilor de faptul ca bauturile energizante le ofera mai multa energie si nu le mai este somn dupa consumul lor (61% la grupa de varsta 16-18 ani si 81% la peste 55 ani).
- ✓ 58% dintre subiectii cu varsta cuprinsa intre 16-18 ani nu au citit eticheta bauturilor energizante, in timp ce la grupa de varsta peste 55 ani, 30% dintre acestia nu au citit eticheta.
- ✓ 9. 62% dintre persoanele intervievate sustin ca ar cunoaste care este continutul bauturilor energizante, la ambele grupe de varsta.
- ✓ Un procent de 80% in cazul persoanelor cu varsta intre 16-18 ani si 77% in cazul celor peste 55 ani au prezentat simptome dupa consumul de bauturi energizante.
- ✓ Subiectii cu varsta cuprinsa intre 16-18 ani au prezentat greata/varsaturi (41%) si palpitatii (40%) dupa consumul de bauturi energizante. Subiectii cu varsta peste 55 ani au avut palpitatii (37%), dureri foarte mari de cap (27%) sau mai multe simptome asociate (23%).
- ✓ Majoritatea persoanelor intervievate considera ca este nevoie ca populatia sa fie informata cu privire la consumul de bauturi energizante si posibilul impact asupra sanatatii (94%-99%).
- ✓ In ceea ce priveste, modalitatile de informare a populatiei cu privire la bauturile energizante majoritatea subiectilor indica faptul ca este nevoie actiunea coroborata a mass-mediei, afisarea unui semn de atentionare pe eticheta si stabilirea de restrictii in comercializarea acestora.
- ✓ 66% dintre adolescenti si 90% dintre subiectii cu varsta peste 55 ani nu ar da acordul copiilor pentru consumul de bauturi energizante.

## Legislatie

*Regulamentul (UE) nr. 1169/2011 privind informarea consumatorilor cu privire la produsele alimentare* prevede mentionarea pe eticheta prezenta cafeinei in compozitia sau alimentelor (care contin nivele crescute de cafeina), aceasta fiind adaugata pentru efectul fiziologic sau pentru aroma:

Anexa III – Produse alimentare pe a căror etichetă trebuie să figureze una sau mai multe mențiuni suplimentare: Etichetarea băuturilor energizante trebuie să includă mențiunea: “ Conținut ridicat de cafeină. Nu se recomandă pentru copii sau femeile însărcinate sau care alăptează” și menționarea conținutului de cafeină exprimat în mg per 100 ml produs;

Art. 4(1) (b)- se pot trece efectele asupra sănătății, inclusiv riscurile și consecințele legate de consumul dăunător și periculos al unui produs alimentar).

Aceasta atentionare poate ajuta consumatorul (gravida, cardiac, copil) sa identifice alimentul / bautura cu risc, aliment in care in mod normal nu se asteapta sa fie cafeina.

## Reglementarea comercializarii bauturilor energizante in UE si in alte tari

In UE (Ungaria, Suedia, Marea Britanie) si SUA deja sunt reglementari in care se recomanda evitarea acestor tipuri de bauturi de catre copii si atentionare inclusiv pentru sportivii de performanta. Mai ales ca studiile arata ca peste doua treimi din consumatori sunt siguri ca aceste bauturi sunt sigure pentru organism.

Germania si Elvetia au adoptat norme specifice privind bauturile energizante, iar tari precum Belgia, Danemarca si Olanda au prevederi in legislatia nationala privind adaosul de vitamine și alte substanțe, care sunt de asemenea aplicabile băuturilor energizante.

Lituania a fost prima tara din UE in care a intrat in vigoare legea care interzice comercializarea băuturilor energizante minorilor (2014). Actul normativ prevede amenzi atat pentru comercianții care vând băuturi energizante copiilor de până la 18 ani, cat si pentru adulții care vor achiziționeza energizante pentru minori.

## Reglementarea comercializarii bauturilor energizante in Romania

Pentru ca vanzarea bauturilor energizante nu este restrictionata deocamdata prin lege, ca si consumul de alcool si fumatul, exista un potential de risc in crestere pentru sanatatea publica, cu predilectie pentru sectorul varstelor mici.

Avand in vedere rezultatele studiului de perceptie a populatiei din grupe de varsta vulnerabile (ca si consumatori) cu privire la bauturile energizante comercializate in Romania, efectuat de INSP in anul 2016 si, de asemenea, faptul ca legislatia nationala nu reglementeaza in mod particular comercializarea bauturilor energizante, se impun masuri legislative in acest domeniu, atat in scop preventiv, dar si de minimizare a efectelor consumului de bauturi energizante de catre populatie, in special grupurile de varsta vulnerabile.

### Masuri care se impun pentru reducerea efectelor bauturilor energizante

- Interzicerea comercializării către minori /achiziționarea de către minori a unei cantități reduse de produs (ex. o singură doză);
- Limitarea cantității de cafeină din fiecare cutie precum și a celorlalte ingrediente/reducerea volumului dozei;
- Aplicarea unei taxe speciale pentru comercializarea lor;
- Aplicarea unor amenzi contravenționale mai mari în cazul nerespectării prevederilor legale în vigoare referitoare la etichetare;
- Aplicarea de etichete de avertisment pe ambalaje; aplicarea de etichete de avertisment pe rafturile unde sunt expuse;
- Expunerea la raft separat de băuturile răcoritoare/ comercializarea lor în unități de desfacere a produselor pentru sportivi sau farmacii și nu în unități de desfacere a produselor alimentare;
- Eliminarea confuziilor conform cărora băuturilor energizante ar face parte din categoria băuturilor răcoritoare - pentru a se putea menționa pe etichetă riscurile și contraindicațiile;
- Supravegherea mai atentă din punct de vedere toxicologic;
- Introducerea avertismentelor la orice formă de publicitate/limitarea publicității acestora.