

Edari energetikoak eta eragin ditzaketen arriskuak - BfR 2014

Duela zenbait urte, BfR (<http://www.bfr.bund.de/en/home.html>) ohartarazten ari da arriskutsua dela edari energetiko gehiegi kontsumitzea.

Horrelako edariak gehiegitan hartzeak, hala alkoholarekin nahasirik nola egoera fisiko nekagarrietan (ariketa fisiko handia edo atsedeen falta), eragin kaltegarriak izan ditzake osasunean.

Institutu horrek duela gutxi eginiko azterlan batean, edari horien "**Kontsumitzaile handiak**" (litro erdi baino gehiago 24 orduan) deitutakoek hartutako kopuruak jaso ziren. "**Kontsumitzaile handi**" gisa identifikatutako biztanle-taldeen artean daude, adibidez, diskoteketara, kirol edo musika ekitaldietara eta ziber-topaketetara maizjoaten diren pertsonak.

Diskoteketara bertaratzen diren lagunei dagokienez, 24 orduan litro erdia kontsumitzen dutela zenbatetsi zen, sarritan alkoholarekin batera.

Kirol ekitaldietan parte hartzen dutenen kasuan, atzeman zen litro bat baino gehiago hartzen dutela 24 orduan. Kasu horretan alkoholarekin nahasten ez bazuten ere, edari horiek kontsumitzeak eta aldi berean jarduera fisiko nekagarria egiteak arrisku kardiobaskularrak eragin ditzake, hein batean, hartutako kafeina-bolumen handiak deshidratazioa ekar dezakeelako; izan ere, edari horiek kafeina izan ohi dute, baita taurina, inositola eta glukuronolaktona ere, askotan kontzentrazio handitan.

BfR (<http://www.bfr.bund.de/en/home.html>)k gomendatzen du produktu horien etiketetan informazioa agertzea egoera horietan, hau da, alkoholarekin nahasita edo ariketa fisiko handia egiten denean, edariok kontsumitzeak osasunean izan ditzakeen eragin kaltegarriak buruz.

People consuming high amounts of energy drinks ignore the pick-me-up risk

http://www.bfr.bund.de/en/press_information/2014/05/people_consuming_high_amounts_of_energy_drinks_ignore_the_pick_me_up_risk-189287.html