

Kafeina:EFSAren zientzia-irizpena - EFSA 2015

EFSAk kafeinaren inguruan eman duen azken zientzia-irizpenean honako datu hauek aurki ditzakegu:

Helduak (haurdunak izan ezik)

Ingesta akutua

200 mg kafeinako ingesta bakar batek (3 mg / gorputz-pisuaren kg 70 kg-ko heldu batentzat) ez da arriskutsua heldu osasuntsu batentzat. Kopuru horrek berak ez du arriskurik eragiten, balin eta ariketa fisikoa egin baino 2 ordu lehenago kontsumitzen bada.

100 mg-ko dosi bakarrak loa hartzeko gaitasuna aldatu eta atsedenaldea murriztu egin dezake zenbait heldu osasuntsuen artean, batik bat kafeina oheratzeko ordutik hurbil kontsumitzen bada.

“*Edari energetiko*”-en edukiek (besteak beste, taurina eta glukoronolaktona), ez diote elkarri eragiten eta ez dute kafeinaren eragina bultzatzen.

Etengabeko kontsumoa

400 mg kafeinako ingesta egunean zehar (5,7 mg / gorputz-pisuaren kg 70 kg-ko heldu batentzat) ez da arriskutsua heldu osasuntsu batentzat, emakume haurdunentzat izan ezik.

Emakume haurdunak

Kafeinaren 200 mg-ko eguneroko ingesta (haurdun osasuntsu batek egunean zehar kontsumituta) ez da arriskutsua fetuarentzat.

Edoskitzaroan dauden emakumeak

Egunero 200 mg kontsumitzea ez da arriskutsua titia hartzen duten umeentzat. Eguneroko ingesta hori ez da arriskutsua, dosi batean hartzen bada (betiere egunean zehar kafeina gehiago kontsumitzen ez bada).

Haurrak eta gazteak

Ingesta akutua

Helduen artean bezala, umeen artean ere ez da arriskutsua kafeinaren **3 mg / gorputz-pisuaren kg-ko** dosi bat; izan ere, haurrek eta gazteek helduek bezala kanporatzen dute kafeina.

Ohiko kontsumoa

Adin-talde horretan kafeinaren kontsumoari buruzko azterlanik ez dagoenez, eguneroko ingestaren muga teoriko bat proposatu da: 200 mg