

Edari Energetikoa kontsumitzeak eragin ditzakeen arriskuak







Kafeina-edukiaren baliokidetasunak



Oharra: proportzioak marken arabera alda daitezke

Kafeina gehiegi kontsumitzearen ondorioak

-  Takikardia da kafeinak eragindako intoxikazioaren ondorio arruntenetako bat, eta arterietako presioa handitzea ere badakar. Arritmiak eta bestelako gorabehera kardiobaskular larriak deskribatu dira zenbait kasutan
-  Gorabehera psikologikoak eta jarrerari dagozkionak: gehienbat atzemandako ondorioak suminkortasuna, urduritasuna, antsietatea edo, are gehiago, paniko-atakeak dira + Gorabeherak loan
-  Ondorioak giltzurrunetan: edari energetikoen kontsumoak areagotu egiten du deshidratatzeko arriskua, eta giltzurrunen funtzionamendu egokiari ere eragin diezaioke, giltzurrunetan arazoak edo aldezturritik bestelako patologiak (bereziki, obesitatea eta diabetea) zituzten pertsonen artean
-  Gorabehera gastrointestinalak: kafeinak birjario gastrikoa agertzea eragin dezake








Elkarreragina

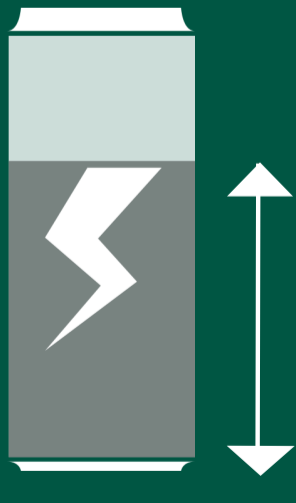
Ondorio kaltegarriak ager daitezkeela edari horien kopuru handiak hartzen direnean alkoholarekin batera, atsedena-falta dagoenean edo jarduera fisikoa egin ondoren

Arrisku hori areagotu egin daiteke kafeinaren aurreko minberatasun handiagoa dutenengan edo gorabehera kardiobaskularrak dituztenengan

Nork saihestu beharko luke edari horiek hartzea?

-  Haurdun dauden emakumeak eta edoskitze-aroan daudenak
-  Bihotzeko patologiak dituztenak edo arazo neurologikoak dituztenak
-  kafeinaren aurrean minberatasuna duten pertsonak
-  Medikamentu batzuek interakzioa izan dezakete edari horien beste osagai batzuekin
-  Haurrak eta nerabeak

Zein kafeina-kopuru da kaltegarria?




50 kg edo gutxiagoko pisua baduzu, edari erdia baino pixka bat gehiago hartzeak (% 70) loaren nahasmenduak izatea ekar diezazuke

+

Zenbat eta edari gehiago kontsumitu edo zenbat eta kafeina-kontzentrazio handiagoarekin, ondorioak okerragoak eta ugariagoak izango dira

—

Kontsumitzailearen pisua zenbat eta txikiagoa izan, orduan eta okerragoak ondorioak

 Lata batek duen kafeina kantitatea* ez litzateke arazoa izango, baldin eta kontsumitzaileak 80 kg baino gehiagoko pisua izango balu beti

* 330 ml-ko lata bat, 32 mg/100 ml-ko kafeina-kontzentrazioarekin. Badaude lata handiagoak eta kafeina-kontzentrazio handiagoa dutenak ere