PER OBTENIR ENERGIA RECORDA:

- Regular horaris i **dormir** les hores que pertoca
- **Alimentar-te** de forma variada i saludable
- **Hidratar-te** a base d' aigua
- Plantejat **objectius** estimulants i realistes
- Fomenta **relacions socials** satisfactòries i involucrar-se en projectes col·laboratius
- Practica **exercici físic** per sentir l' efecte de les endorfines.

SERVEIS, WEBS I RECURSOS ÚTILS

Servei d' Assessorament i Informació en Drogues i Pantalles (SAIDP)
680 402 795 (whatsapp)
infodrogues@ajsabadell.cat
infopantalles@ajsabadell.cat

061, Salut respon

Centre SPOTT.
Prevenció i atenció en les addiccions a les drogues i a les pantalles

Agencia Catalana Salut Alimentària
- Begudes energètiques; fes-ne un consum responsable
- Saps a què equival la cafeïna d'una beguda energètica?

Si vols més informació, demana'ns hora!

ASSESSORIA DE DROGUES

C/ Blasco de Garay, 19

93 745 33 01

689 32 19 45

@sbdjove

oficinajove@ajsabadell.cat

https://web.sabadell.cat/joves

Pots descarregar tots els nostres infoexpress escanejant aquest QR

**Edició 07/2022*

Ajuntament de Sabadell

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies
Direcció General de Joventut

Diputació Barcelona

BEGUDES ENERGÈTIQUES

oficina jove del Vallès Occidental SABADELL

QUÈ SÓN LES BEGUDES ENERGÈTIQUES?

Les begudes energètiques **són begudes estimulants,** amb un alt contingut de **cafeïna, sucres, taurina, guaranà o glucuronolactona** *(quantitats variables segons el preparat).*

La cafeïna i el sucre són **estimulants** (augmenten l' activitat del sistema nerviós, inclòs el cervell i poden generar **dependència**).

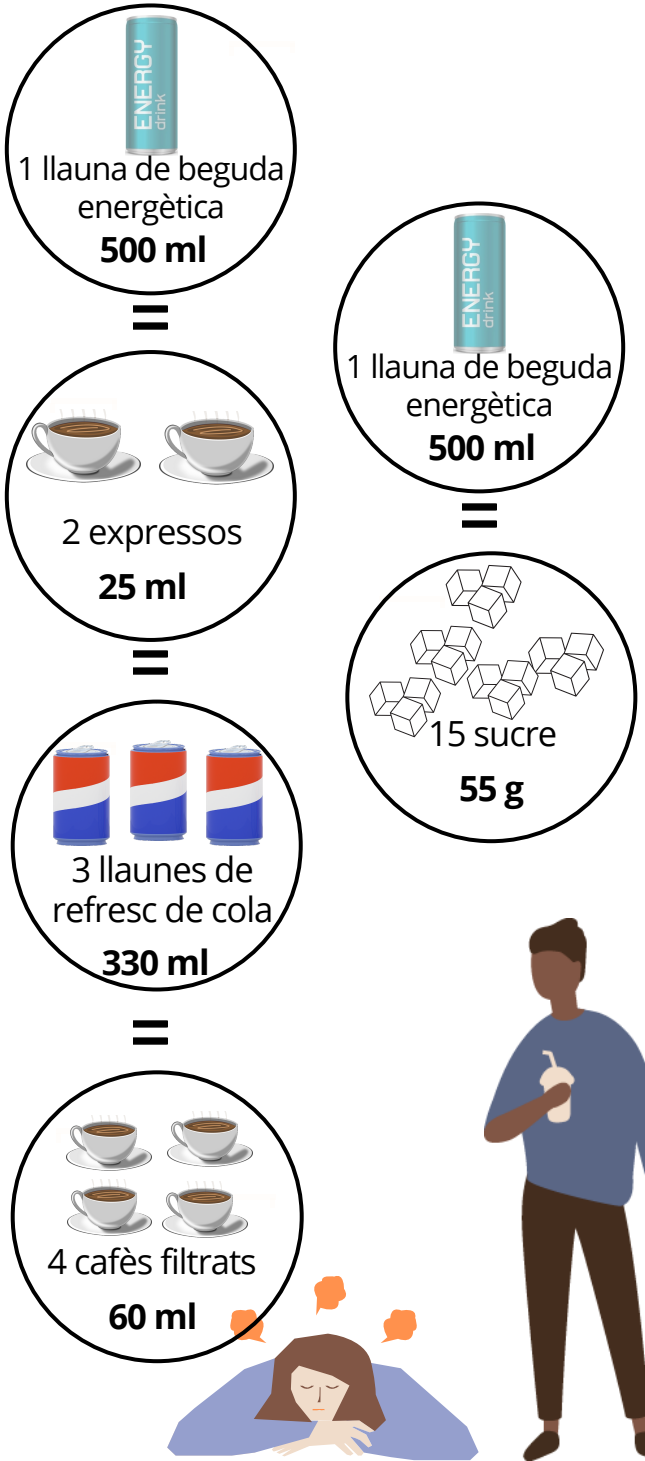
DIFERÈNCIES ENTRE BEGUDES ENERGÈTIQUES I IBEGUDES ISOTÒNIQUESi

ENERGÈTIQUES: *provoquen un potent estímul per l'efecte de cafeïna i del sucre que desperten l'organisme.*

ISOTÒNIQUES: *no porten cafeïna i per tant no són estimulants.*
Es prenen per compensar l'aigua, el sucre i les sals que es perden amb la suor quan es fa exercici físic intens.

- ***No consumeixis begudes energètiques simultàniament amb alcohol.***
- *Les begudes energètiques fan tenir la sensació, temporalment, de més resistència física i mental; en realitat, però,* ***no produeixen nova energia.***
- ***No són recomanables ni per estudiar ni per fer esport.***

LA CAFEÏNA I EL SUCRE A LES BEGUDES ENERGÈTIQUES



QUINS EFECTES PRODUEIXEN?

La publicitat presenta aquestes begudes com refrescs que aporten energia, intensitat, plaer... però en realitat el seu consum genera efectes secundaris a curt i llarg termini.

La cafeïna és un estimulant del sistema nerviós central, per això es té la sensació de tenir el cap més clar quan es prenen aquestes begudes.
El fet que siguin begudes estimulants **fa que els joves tinguin la sensació que consumir-les compensa els efectes de l'alcohol, quan en realitat no és així.** No contraresta, per exemple, la pèrdua de control de moviments que provoca l'alcohol).

Alguns dels efectes que pot provocar el seu consum són:

- *Intoxicacions per cafeïna*
- *Augment de la pressió arterial*
- *Augment de la freqüència cardíaca, taquicàrdies...*
- Mals sons i/o insomni
- *Ansietat*
- *Desconcentració*
- *Deshidratació*
- *Trastorn de l'estat d´ànim, baixa autoestima i depressió*
- *Més probabilitats de patir malalties del cor*
- *Càries, diabetis, sobrepès i obesitat.*