

# RECORDA!!!

- No les barregis amb alcohol
- Cal evitar el consum si ets una persona sensible a la cafeïna, amb hipertensió, tens patologies cardíaques o trastorns neurològics
- No consumeixes si estàs embarassada o en període de lactància
- No beure-les abans, durant ni després de l'entrenament
- Consumeix-les amb moderació

## SERVEIS, WEBS I RECURSOS ÚTILS

- Servei d' Assessorament i Informació en Drogues i Pantalles (SAIDP)



680 402 795



infodrogues@ajsabadell.cat  
infopantalles@ajsabadell.cat

- 061, Salut respon

- Centre SPOTT

Prevenió i atenció en les addiccions a les drogues i a les pantalles

- Agència Catalana Salut Alimentària

- Begudes energètiques: Recomanacions de consum
- Begudes energètiques

Si vols més informació,  
demana'ns hora!



## ASSESSORIA DE DROGUES I PANTALLES



C/ Blasco de Garay, 19



93 745 33 01



689 32 19 45



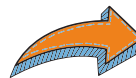
@sbdjove



oficinajove@ajsabadell.cat



<https://web.sabadell.cat/joves>



Pots descarregar tots els nostres  
infoexpress escanejant aquest QR



\*Edició 07/2023



Ajuntament  
de Sabadell



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



Diputació  
de Barcelona

# BEGUDES ENERGÈTIQUES



oficina **Jove**  
del Vallès Occidental  
SABADELL

# QUÈ SÓN LES BEGUDES ENERGÈTIQUES?

Són begudes estimulants, amb un alt contingut de **cafeïna, sucres, taurina, guaranà o glucuronolactona** (quantitats variables segons la beguda).

## DIFERÈNCIES ENTRE BEGUDES ENERGÈTIQUES I BEGUDES ISOTÒNIQUES

No confonguis les begudes energètiques amb les begudes isotòniques per esportistes.

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



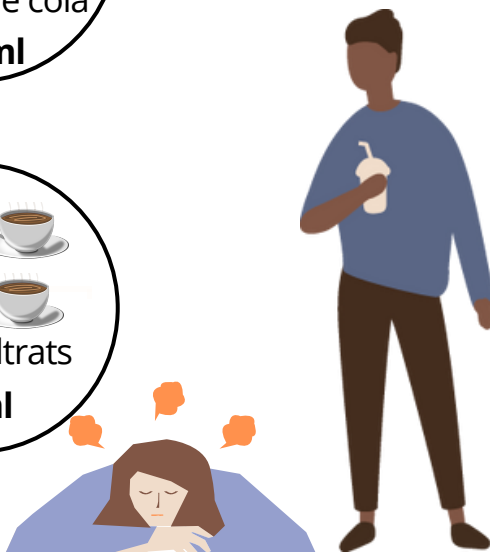
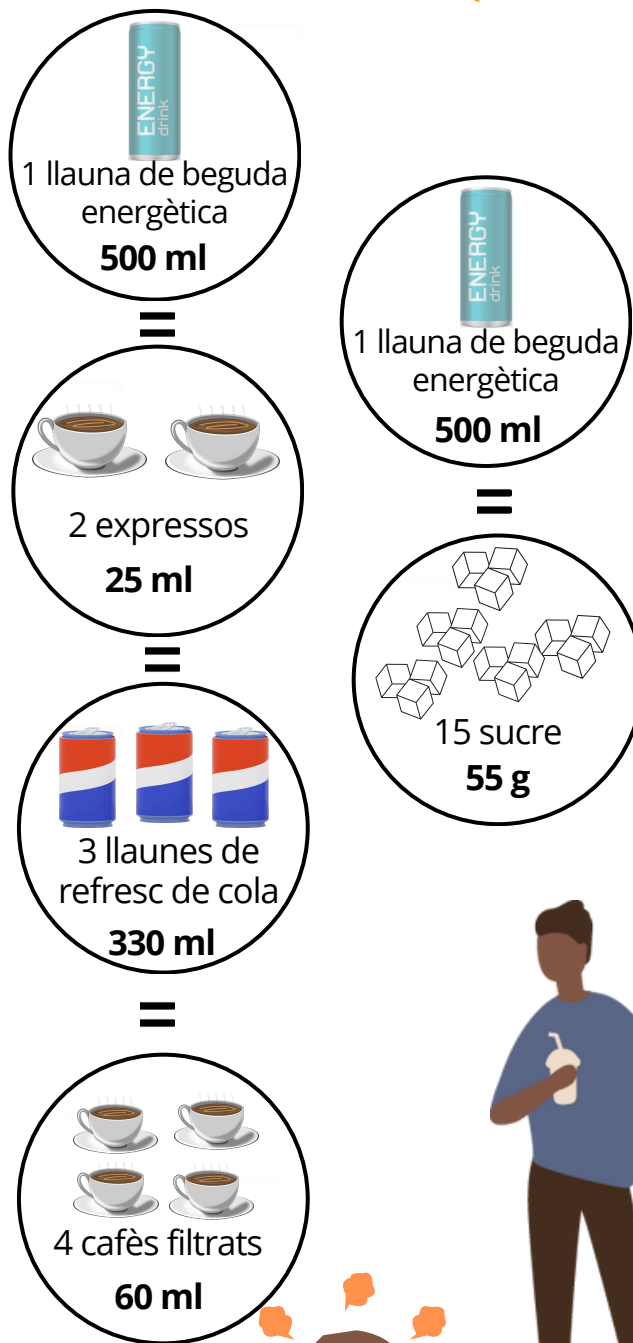
**ISOTÒNIQUES:** no porten cafeïna i per tant, no són estimulants. Es prenen per recuperar les sals minerals després de l'entrenament

Si prenem begudes energètiques durant l'activitat física, pot augmentar el risc de deshidratació i en situacions de calor, poden causar cops de calor.

- **Evita prendre energètiques abans, durant i després de l'entrenament**
- **Quan entrenis, beu aigua i/o begudes isotòniques**



# LA CAFEÏNA I EL SUCRE A LES BEGUDES ENERGÈTIQUES



# QUINS RISCOS TENEN?

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 emmascara els símptomes de l'alcohol, la qual cosa augmenta els riscos associats amb el consum de begudes alcohòliques. No ens donem compte de l'estat "real" en el que estem. Els efectes de la cafeïna no contraresten els de l'alcohol.



**Evita consumir begudes energètiques barrejades amb alcohol**

Els problemes del consum habitual d'aquest tipus de begudes són els efectes adversos relacionats amb l'excés d'ingesta de cafeïna.

Alguns dels efectes que pot provocar el seu consum excessiu són:

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