RECURSOS I SERVEIS

- **061, Salut respon**
- **Agència Catalana Seguretat Alimentària**
  - *Begudes energètiques: Recomanacions de consum*
  - *Begudes energètiques*
- ***Centre SPOTT***
  - *Prevenció i atenció en les addiccions a les drogues i a les pantalles*
- **Servei d' Assessorament i Informació en Drogues i Pantalles (SAIDP)**
  - 680 402 795
  - infodrogues@ajsabadell.cat
  - infopantalles@ajsabadell.cat

RECORDA!

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

SI VOLS MÉS INFORMACIÓ, DEMANA'NS HORA!

ASSESSORIA OFICINA JOVE SABADELL

C/ BLASCO DE GARAY, 19

93 745 33 01

689 32 19 45

@sbdjove

*Edició 07/2026

Ajuntament de Sabadell

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

Diputació Barcelona

drogues i pantalles

InfoExpress

BEGUDES ENERGÈTIQUES



oficinajove 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).*

Els **efectes** depenen de la sensibilitat individual i de la ingesta diària d'aliments o begudes amb cafeïna. Com més baix sigui el teu pes, més alteracions produiran al teu organisme

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*





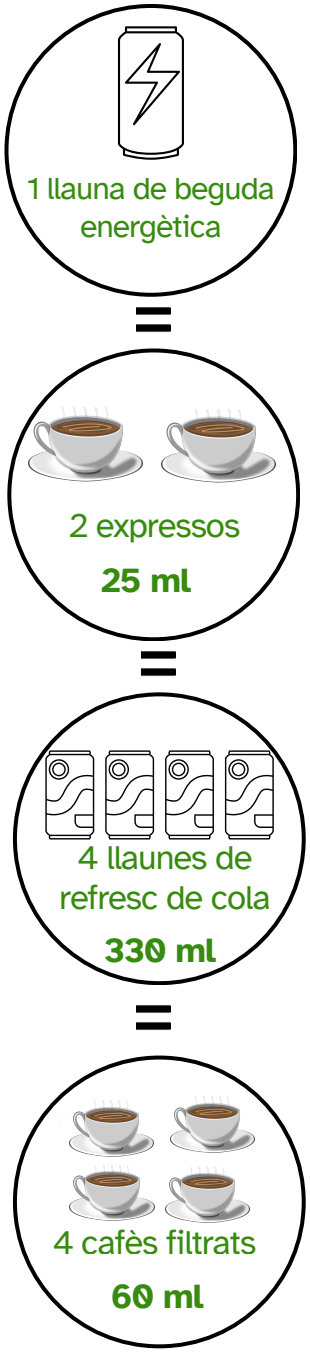
ISOTÒNIQUES: *no porten cafeïna i per tant, no són estimulants. Hidraten i aporten nutrients per lo que es prenen per recuperar les sals minerals després de l'entrenament*

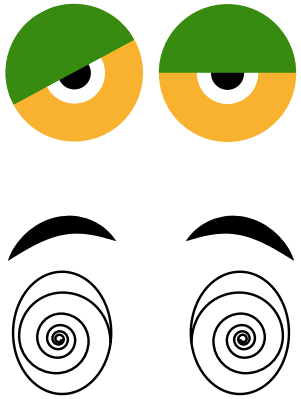
Si prens begudes energètiques durant l'activitat física (la cafeïna altera l'equilibri electrolític del nostre cos), pots augmentar el risc de deshidratació i en situacions de calor, poden causar cops de calor.

- ***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. Això fa que no te n'adonis de l'estat "real" en el que estas.
Els efectes de la cafeïna no contraresten els de l'alcohol.



Evita consumir begudes energètiques barrejades amb alcohol

El consum habitual d'aquest tipus de begudes provoca **efectes adversos** relacionats amb l'excés d'ingesta de cafeïna:

- *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*