BEGUDES ENERGÈTIQUES
SUCRE
CAFEÏNA

prevenció drogues

TRACA

canyelles cubelles olivella

Informació i opinió relacionada amb el consum de drogues i relacions afectives. Traca és un projecte mancomunat entre els Ajuntaments de Canyelles, Cubelles, Olivella i el Consell Comarcal del Garraf.

També han participat en aquesta història: **Laia Asso, Adriana Brandia, Enric Marcos, Sofia Montenegro, Núria Puentes, Xavier Raventós, Elena Roig, Joan Josep Sabater, Txell Sastre, i David Sanitjas.**

Text i promoció: **TRACA (Lluís Cucurull)**
Il·lustracions i disseny: **www.julianlorenzo.com**

Si un cop llegit el fullet vols compartir alguna experiència o t'has quedat amb ganes de seguir, contacta amb nosaltres:

TRACA - Servei d'informació i opinió sobre el consum de drogues.

www.tracagarraf.cat
Instagram traca_drugs
679869772
traca@ccgarraf.cat

Si no està en bones mans o ja l'has llegit pots passar-lo a algú a qui li pugui interessar.

BEGUDES ENERGÈTIQUES

Són begudes sense alcohol, amb característiques estimulants amb un alt contingut de cafeïna i sucre.
No serveixen per reposar líquids durant o després d'una activitat física intensa.

Malgrat el seu gust dolç i el seu disseny atractiu, no són una beguda refrescant per a qualsevol ocasió.

QUÈ PORTEN LES BEGUDES ENERGÈTIQUES?

Cafeïna: És un estimulant del sistema nerviós central que inhibeix temporalment la sensació de fatiga i cansament. Quan passa l'efecte dona pas a una sensació de "bajón". Hi ha persones que s'hi enganxen.

Sucre: És una font d'energia de fàcil i ràpida assimilació, necessària per al nostre organisme, però el sucre afegit de les begudes energètiques no és saludable: engreixa, afavoreix les càries dentals i agreuja malalties, com la diabetis.

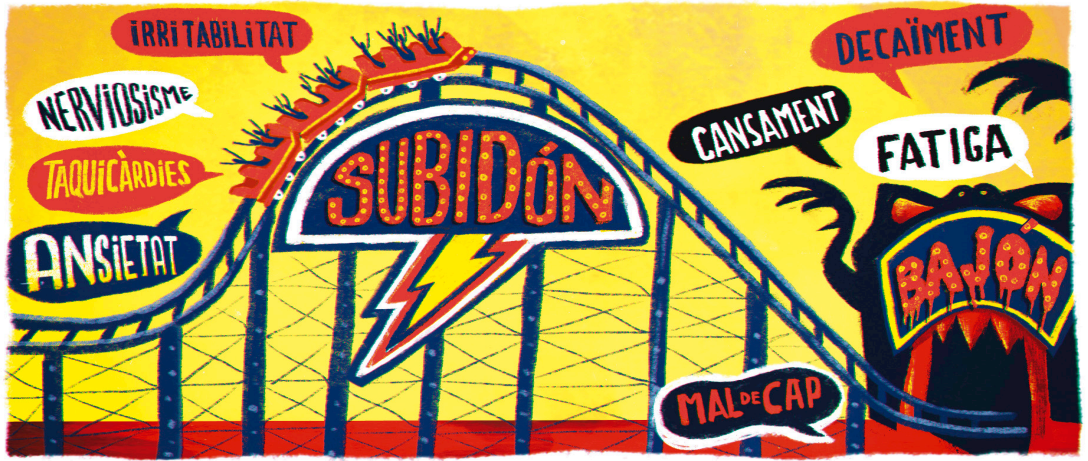
Taurina: És un àcid orgànic que es troba de manera natural a l'organisme. Popularment, a aquestes begudes, se'ls atribueixen efectes energètics que no són reals.

Algunes poden incloure altres ingredients com el ginseng, guaranà...També amb suposats beneficis energètics.

Carbohidrats d'absorció ràpida, que generen les anomenades "calories buides" (engreixen, però no alimenten).

Altres ingredients sense beneficis extres per al nostre organisme com vitamines del grup B.

Els **colorants afegits** i els **potenciadors de sabors** només aporten color i un gust agradable i dolç, però cap benefici per al cos.



10 minuts
Augmenta el ritme cardíac i la pressió arterial

Dels 15 als 45 minuts
Nivell màxim de cafeïna al cos

60 minuts
Baixada de sucre i del nivell de cafeïna

Algunes persones confonen les begudes energètiques amb:

LES BEGUDES ISOTÒNIQUES

Conjunt de begudes que aporten al cos substàncies perdudes durant activitats físiques de llarga durada i gran intensitat, es coneixen també amb el nom de begudes esportives.

La seva principal funció és **rehidratar l'organisme**, no són begudes estimulants.

No són una beguda refrescant per a qualsevol ocasió. No són necessàries ni saludables si no hem fet exercici físic intens.

Un consum habitual de begudes esportives (isotòniques) per part de nens i nenes o joves pot provocar **obesitat**, **càries**, **diabetis**... per la gran quantitat de sucre que porten.

Una **dieta equilibrada** i **beure aigua** és la **millor combinació** per als qui practiquen esports.

QUÈ CAL SABER DE LA CAFEÏNA?

És una substància present en moltes plantes, la més coneguda el **cafè**, però també la podem trobar en el **te**, el **cacau**, el **mate**... S'utilitza en algunes begudes i medicaments.

Té propietats estimulants del **sistema nerviós central** i està considerada una **droga psicoactiva**.

En quantitats elevades provoca **nerviosisme**, **ansietat**, **irritabilitat**, **insomni**, **taquicàrdia**, **problemes gastrointestinals**, **mal de cap**,...

Té efectes diürètics, no és estrany que t'entrin ganes d'anar al WC quan prens begudes energètiques.

Si fas esport i prens begudes energètiques, com que contenen cafeïna, augmentarà la deshidratació del teu cos.

La **cafeïna** és una droga estimulant que pertany a la família de les xantines

SABEM LA CAFEÏNA QUE PRENEM?

ALIMENT	CONTINGUT DE CAFEÏNA	EQUIVALÈNCIA
1 TASSA DE CAFÈ EXPRÉS	48 MG	1 TASSA
1 TASSA DE TE DE 250 ML	50 MG	1 TASSA
1 LLAUNA COLA 330 ML	36 MG	¾ TASSA
1 LLAUNA DE COLA LIGHT 330 ML	42 MG	1 TASSA
1 LLAUNA BEGUDA ENERGÈTICA AMB CAFEÏNA 330 ML	105 MG	2 TASSES
1 LLAUNA BEGUDA ENERGÈTICA AMB CAFEÏNA 500 ML	160 MG	ENTRE 3 I 4 TASSES
1 TASSA DE XOCOLATA DESFETA DE 200 ML	18 MG	½ TASSA

DADES APROXIMADES

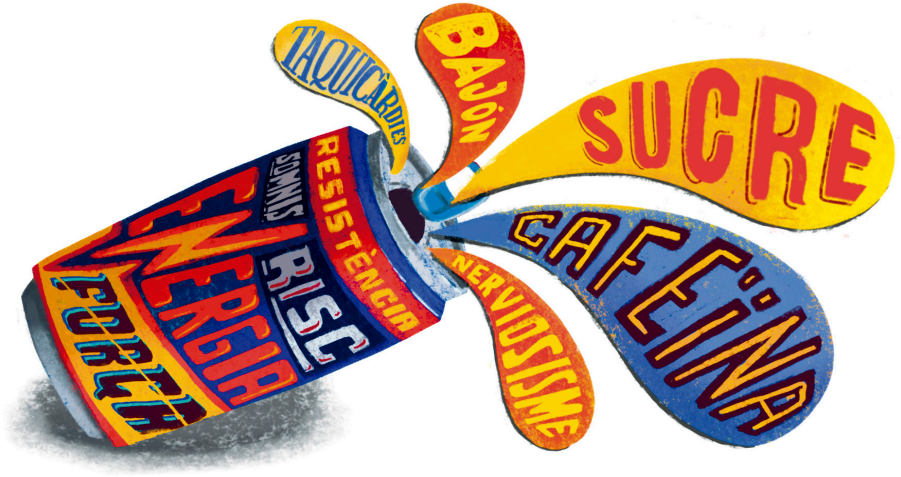
No es recomana el consum de cafeïna en adolescents i joves.

SABEM EL SUCRE QUE PRENEM?

ALIMENT	CONTINGUT DE SUCRE	EQUIVALÈNCIA
1 TASSA DE CAFÈ EXPRÉS	8 G	2 TERROSSOS
1 TASSA DE TE DE 260 ML	16 G	4 TERROSSOS
1 LLAUNA COLA 330 ML	35 G	ENTRE 8 I 9 TERROSSOS
1 LLAUNA DE COLA LIGHT 330 ML	0 G	-----
1 LLAUNA BEGUDA ENERGÈTICA AMB CAFEÏNA 330 ML	40 G	10 TERROSSOS
1 LLAUNA BEGUDA ENERGÈTICA AMB CAFEÏNA 500 ML	60 G	15 TERROSSOS
1 TASSA DE XOCOLATA DESFETA DE 200 ML	16 G	4 TERROSSOS

DADES APROXIMADES

Segons l'OMS es recomana no superar els 25 g de sucres afegits al dia. 1 terròs o culleradeta = 4 g



PER QUÈ ENS LES VENEN?

PER TREURE LA BÈSTIA QUE PORTES DINS...
PER SOMIAR AMB REPTES IMPOSSIBLES...
PER NO SENTIR EL CANSAMENT...
PER GAUDIR DE SER JOVE...
PER AGUANTAR TOTA LA NIT ESTUDIANT...
PER VIURE LA NIT "A TOPE"...
PER CONDUIR...
PER FER EL QUE VULGUIS FER...

SERVEIXEN PER A MOLTES COSES, OI?

ÉS REAL O ENS VENEN FUM?

ON LES VEIEM?

EN ELS ESDEVENIMENTS ESPORTIUS MÉS ESPECTACULARS...
EN LES FESTES, CONCERTS, FESTIVALS,...
EN ELS ESPORTS D'ACCIÓ I DE RISC...
EN ELS VIDEOJOCS, EN ELS ESPORTS...
EN LLOCS QUE "MOLEN"...

QUINA CASUALITAT,OI?

ÉS REAL O ENS VENEN FUM?

QUI LES PORTA?

PODREM SER
COM ELLES I ELLS?

ÉS REAL O
ENS VENEN FUM?

LES MILLORS GAMERS, ELS MILLORS JUGADORS...
LES ESPORTISTES I ELS ESPORTISTES POPULARS...
LES PERSONES QUE PORTEN L'ESPORT A L'EXTREM...
LES MÉS ATREVIDES I ELS MÉS ATREVITS...
LA GENT QUE S'ARRISCA MÉS...
LES PERSONES QUE TENEN ÈXIT...
LES PERSONES QUE "MOLEN"...

BEGUDES ENERGÈTIQUES + ALCOHOL

Barrejades amb alcohol **emmascaren els efectes de l'alcohol** i pots acabar bevent més del que havies previst, amb els riscos que això comporta.

EL CONSUM D'ALCOHOL POT:

- FER QUE MOSTRIS MÉS AGRESSIVITAT I PROVOCACIÓ.
- FER QUE FALTIS AL RESPECTE A LES PERSONES DEL TEU VOLTANT, DE LA FESTA, DEL LOCAL, DEL CARRER...
- FER QUE T'ENROTLLIS AMB ALGÚ AMB QUI POTSER NO HO FARIES SI NO HAGUESSIS BEGUT.
- FER-TE "BAIXAR LA GUÀRDIA" I TENIR RELACIONS SEXUALS POC SEGURES: INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL, EMBARASSOS NO DESITJATS, ...

Portar efectes negatius en la conducció: **velocitat excessiva**, **imprudències**, **adormir-te**, **descontrol del vehicle**...

BEGUDES ENERGÈTIQUES, QUAN NO TOCA...

En menors, el consum està **totalment desaconsellat**. Pot produir **problemes** de **concentració**, **insomni**, **ansietat**, **acceleració** del **ritme cardíac**...

En persones diagnosticades de TDHA o altres trastorns poden agreujar-ne els símptomes. Si es pren medicació, la cafeïna pot alterar-ne l'efecte.

Persones amb problemes cardiovasculars, diabetis o alteracions del sistema nerviós.

En dones embarassades o en període de lactància.

TAMPOC TOCA als entrenaments, abans d'entrar a l'insti, en època d'exàmens,...

Consell Comarcal del Garraf

prevenció drogues TRACA canyelles cubelles olivella

Amb el suport:

Ajuntament de Canyelles

Ajuntament de Cubelles

OLIVELLA AJUNTAMENT

Amb la col·laboració:

Diputació Barcelona #DibaOberta

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

CC BY NC SA