

ЭНЕРГИЯ ВЗАЙМЫ

В последнее время возросла шумиха вокруг «энергетиков», вызванная судебными разбирательствами в связи с несколькими смертями, связанными предположительно с их употреблением. Трое человек умерло в Швеции на дискотеке, выпив смесь из энергетического напитка и крепкого алкоголя. А Росс Куни, восемнадцатилетний ирландский баскетболист, умер прямо на площадке после трех баночек.

Чем же на самом деле являются эти батарейки-энергетики?

Энергетический напиток представляет собой небольшую бомбу, при взрыве которой урон наносится всему организму.

Это безалкогольные коктейли, но с высокой концентрацией кофеина с добавлением дополнительных классических для ЭН ингредиентов: таурин; глюкуронолактон; витамины группы В; L-карнитин; сахароза; антиоксиданты; минералы; растительные добавки, такие как женьшень, гуарана, йерба мате, какао, орех кола, гинкго билоба, др.



КОФЕИН ГЛЮКОЗА И ФРУКТОЗА

Одна порция напитка включает большую дозу кофеина (сравнимую с 3 чашками кофе), а также 14 чайных ложек сахара.



ТАУРИН

Таурин стимулирует энергетические процессы. Большая концентрация этого вещества может вызвать кровоизлияние в поджелудочную железу и даже смерть. Смешиваясь с алкоголем, таурин приводит человека в состояние нервного возбуждения. Одна банка ЭН содержит до 1000 мг таурина, нам в сутки необходимо всего 400 мг.



ГЛЮКУРОНОЛАКТОН

Действует как антидепрессант и стимулятор, а также улучшает память и концентрацию. В 500 раз превышает суточную дозу. Разработан министерством обороны США 60-х годах, для стимуляции морального и боевого духа войск, базируемых во Вьетнаме, который действовал как галлюциноген, который успокаивал в стрессовых ситуациях.



ЖЕНЬШЕНЬ И ГУАРАНА

В больших дозах вызывают бессонницу, чувство тревоги и перепады артериального давления.



ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

В больших дозировках вызывают учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах. Интересным свойством данных витаминов, является то, что они теряют свою эффективность в присутствии кофеина, который содержится в каждом ЭН.

Энергетические напитки и алкоголь: мегадозы кофеина, смешанные с алкоголем, могут быть опасны!

Кофеин - небезопасная пищевая добавка в сочетании с алкоголем.

Многие люди, употреблявшие алкоголь вместе с энергетическими напитками были доставлены в больницы с высоким уровнем интоксикации.

Энергетические напитки могут «замаскировать» ощущение опьянения. Это позволяет выпить больше, что приводит к отравлениям алкоголем, травмам и несчастным случаям.

Кофеин + алкоголь



повышается частота сердечных сокращений,
повышается артериальное давление,
увеличивается риск инсульта, сердечного приступа и
других сердечных заболеваний.

И кофеин, и алкоголь стимулируют фибрилляцию предсердий - нерегулярное сердцебиение.



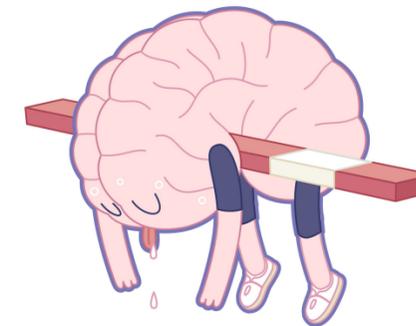
Энергетик и МОЗГ подростка



КЛЕТКИ НЕЙРОТКАНИ РАЗВИВАЮЩЕГОСЯ МОЗГА МОГУТ БЫТЬ ОСОБЕННО
УЯЗВИМЫ ОТ ЭНЕРГЕТИКОВ

Кофеин в высоких концентрациях способен (через череду сложных биохимических процессов) ухудшать развитие мозга, приводя к вредным последствиям, меняющимся от легких когнитивных нарушений до тяжелых неврологических или психиатрических состояний.

Неблагоприятно воздействует дополнительное потребление таурина в подростковом, раннем взрослом возрасте на функции обучения и памяти.



В подростковом возрасте развитие коры мозга все еще продолжается, а уровни таурина в этот период находятся на пике. Избыток потребления таурина при употреблении энергетиков может нарушить функции, влияющие на нормальное развитие структур коры головного мозга. О подобных нарушениях часто сообщается в разных исследованиях неврологических расстройств, включая эпилепсию.

≡ Действие энергетика на организм

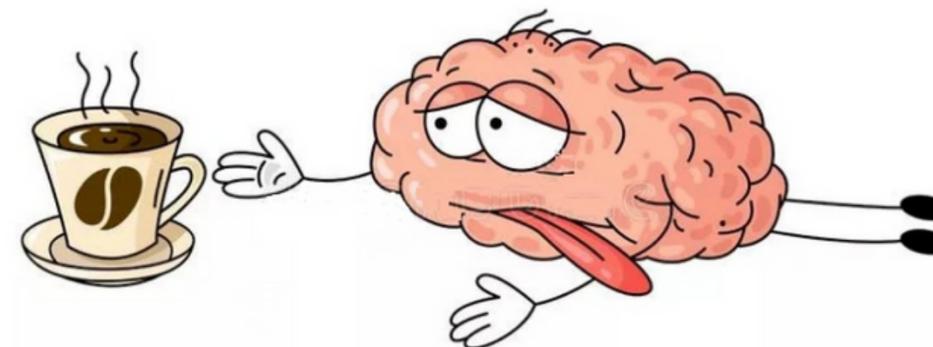
Вызывают желудочковую аритмию, инфаркт миокарда, кардиомиопатию, внезапную остановку сердца, спровоцировавшую смерть.

Увеличивают частоту сердечных сокращений, кровяное давление, сократительную способность сердца.

Провоцируют обострение/развитие желудочно-кишечных заболеваний (гастрит, панкреатит), ожирения, сахарного диабета, депрессии, мигрени, бессонницы, раздражительности, возбудимости.



**ИЗБЕЖАТЬ ПОСЛЕДСТВИЙ ПРИ
ДЛИТЕЛЬНОМ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИИ
ЭНЕРГЕТИКАМИ НЕ УДАСТСЯ,
КАКАЯ-ТО ИЗ ПАТОЛОГИЙ
ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЧНЕТ
РАЗВИВАТЬСЯ!**

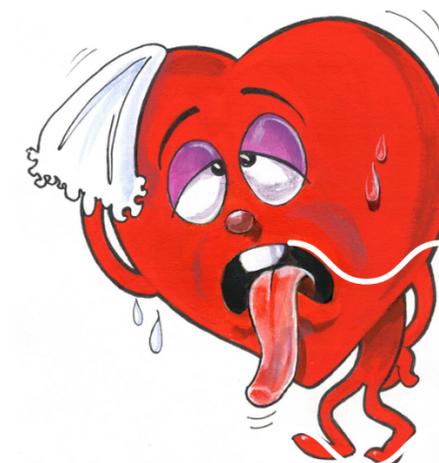


Побочные эффекты, связаны в основном с кофеиновой передозировкой.

У подростков, которые обычно не употребляют кофеин, восприимчивость к кофеиновой интоксикации может быть значительно повышена .

Такие соединения, как гуарана, йерба мате, какао, орех кола, могут усиливать биологические эффекты кофеина.

В частности, гуарана и кофеин, сами по себе или в сочетании с таурином, могут вызывать нейротоксикологические эффекты.



Вызывают ли энергетики привыкание?

Почему развивается привыкание?



Потребление низких и умеренных доз кофеина в целом безопасно – высокие дозы приводят к зависимости от вещества.

Человек не в состоянии сократить потребление, несмотря на имеющиеся, либо развивающиеся патологии.

Употребление энергетиков повышает уровень дофамина, как это наблюдается при злоупотреблении наркотиками.

Таурин не влияет на уровни дофамина, серотонина, норадреналина и глутамата, но он влияет на передачу дофамина в областях мозга, связанных с потреблением наркотиков, усиливая развитие зависимости (тауриновая зависимость).

Лица, регулярно принимающие энергетики, ничем не отличаются от других пациентов наркологических клиник. У них возникает такое же психологическое пристрастие, физическая потребность.

Более того, кофеиновая зависимость – это стартовая площадка для развития тяжелых форм наркозависимости.

Признаки зависимости и ее стадии



- сильное желание напитка;
- высокая частота употребления (до трех банок в сутки);
- расстройства сна;
- перепады настроения - от эйфории до депрессивных состояний, от тревоги до агрессии;
- когнитивные нарушения;
- дрожь конечностей;
- аритмия/тахикардия.

1 стадия - случайный прием с приобретением приятного опыта, употребление ради интереса, в компании, либо для получения прилива сил, бодрости. На этом этапе привязанности к напитку нет, его прием периодический, не регулярный. Однако развитие толерантности к веществу уже начинается.

2 стадия - регулярное употребление, увеличение доз, человеку трудно себя контролировать. При отсутствии напитка возникают боли в голове, в сердце. Проявление нехватки кофеина происходит на физическом и психическом уровне, возникают первые симптомы развивающихся болезней.

3 стадия - неконтролируемый прием энергетиков большими дозами, возникает синдром отмены, употребление становится нужным уже с целью не допустить абстиненции, наблюдаются обострения имеющихся болезней.

**В СЛУЧАЕ ОТКАЗА ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ОЧЕРЕДНОЙ ДОЗЫ ЭНЕРГЕТИКА,
ВОЗМОЖНО РАЗВИТИЕ АБСТИНЕНЦИИ:
ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, ТОШНОТА/РВОТА, БОЛЬ В МЫШЦАХ,
ПРИСТУПЫ СУДОРОГ, ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ.**

Что делать если подсел на энергетики?

Кофеиновая зависимость требует многоэтапного комплексного лечения.

Самостоятельно избавиться от патологического пристрастия трудно, чаще невозможно.

Чтобы справиться с зависимостью, нужно обратиться к врачу.

После проведения диагностики пациентам назначается лечение, включающее: медицинскую детоксикацию; лекарственную терапию; психотерапию; реабилитационные мероприятия.

Решение о продолжительности терапии, выборе лекарств, их дозировки, схемы приема принимается только врачом.

Самостоятельное лечение может привести к осложнениям.



Профилактика

Важно понимание, что энергетик небезопасен.

Лучше к нему не прикасаться даже из любопытства. Существует много других способов для получения удовольствия.

Медицинские осложнения, возможные необратимые последствия не стоят краткосрочного ощущения эйфории от выпитого напитка.

Нужно помнить, что лечение этой зависимости трудное, длительное. При навязчивых мыслях, побуждающих к приему напитка, нужно обратиться к врачу.

Повлиять на собственные эмоции вполне реально благодаря питанию, физическим нагрузкам, позитивному образу жизни.





**Спасибо за
внимание!**

Будьте здоровы!

