

Landeshauptstadt



Hannover

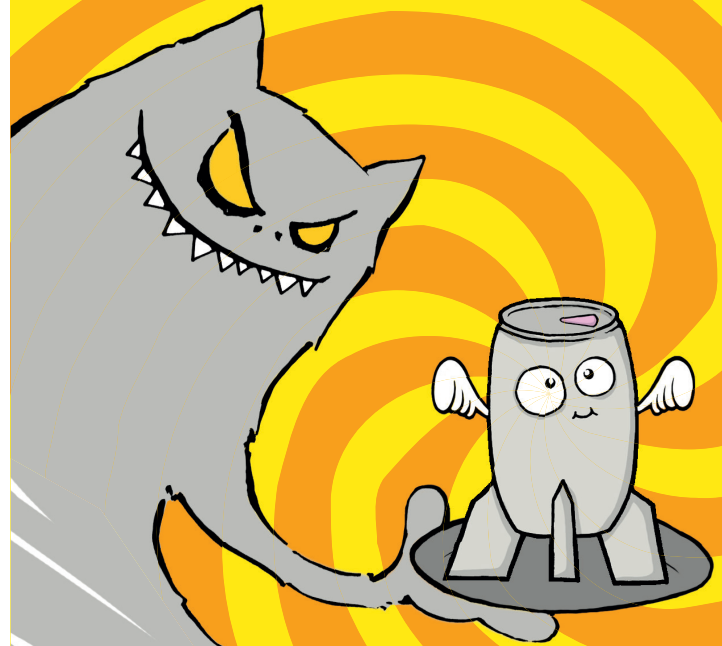
**LANDESHAUPTSTADT HANNOVER
DER OBERBÜRGERMEISTER**

**FACHBEREICH JUGEND UND FAMILIE
-JUGENDSCHUTZ / ALKOHOLPRÄVENTION-**

Herrenstr. 11
30159 Hannover
Telefon: +49 (0) 511 168-44364
51.52@hannover-stadt.de

hannover.de/jugendschutz

**HAN
NOV
ER**



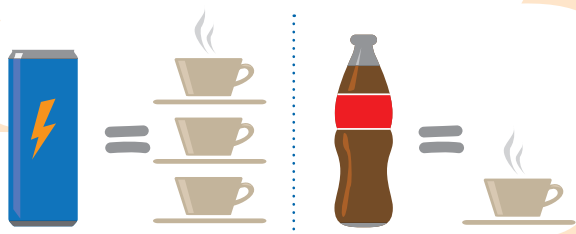
**BEBIDAS
ENERGETICAS**

**LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER**

¿QUÉ DICEN LOS EXPERTOS?

Las bebidas energéticas contienen taurina, una sustancia que en teoría mejora el rendimiento físico y mental de las personas. Este dato no está demostrado, y por otra parte, la taurina es un componente que el cuerpo mismo produce, por lo cual no es necesario administrarla de forma suplementaria. Es más, en la actualidad no se conoce qué efectos secundarios pueda provocar a largo plazo la ingesta conjunta de cafeína y taurina.

CAFEINA



Un litro de bebida energética contiene cerca de 320 mg de cafeína, 3 veces más que un litro de Coca Cola, Pepsi Cola etc.

CAFEINA

Dentro de las contraindicaciones y efectos secundarios más frecuentes están: dolores de vientre, alteración nerviosa, dolores de cabeza y ataques de pánico. El consumo habitual de los "Energydrinks" puede conducir a una adicción a la cafeína y así como a una habituación al sabor de dichas bebidas.

LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS Y LA SALUD

Las llamadas "Energydrinks" desgastan al organismo en lugar de beneficiarlo. Contienen habitualmente mucha azúcar, lo que aumenta el riesgo de caries, de erosión dental, de sobrepeso y de sufrir las reacciones negativas de la cafeína.

Una alimentación sana, ejercicio adecuado y suficientes horas de sueño, es lo que necesita su hijo/a para estar en forma. Las mejores alternativas para saciar la sed de los niños/as son el agua, las infusiones de frutas sin azúcar y el zumo/jugo rebajado con agua.

„No recomendado para niños/as, embarazadas y mujeres en periodo de lactancia“

¿POR QUÉ ESTE PROSPECTO?

Actualmente diversas campañas publicitarias anuncian de forma agresiva este tipo de productos, incluso delante de escuelas de primaria o en lugares de distracción infantiles. Tanto a niños como a jóvenes les resultan muy atractivos el sabor dulce de estas bebidas y su supuesto efecto (una mente más clara, más vitalidad, mejor rendimiento deportivo). Sin olvidar la sensación que sugieren a los adolescentes de "hacer algo adulto, consumir algo como los mayores". A través del ejemplo público que dan algunos personajes populares del mundo del deporte o de los medios de comunicación, se transmite el mensaje subliminal de que las bebidas energéticas son algo "normal". Esta es una de las causas, por las que el departamento de protección de menores de Hannover cree necesario informar a padres y responsables de que las bebidas energéticas están muy lejos de ser un refresco inofensivo, sino que son nocivas para la salud.



DATOS IMPORTANTES

Los niños y los jóvenes toman a menudo y con placer bebidas energéticas. Bajo esta denominación se reconocen, según el organismo de protección al consumidor alemán "Stiftung Warentest", bebidas a base de agua, cafeína, mucha azúcar y sustancias aditivas como la taurina. En Alemania consumen el 13% de los niños/as entre los 6 y los 10 años, según un estudio de la Unión Europea, una media de 0,6 litros semanales de "Energydrinks"