



Mint **John Higgins** kutatásvezető elmondta, az energiasitalok koffeintartalma 70 és 200 milligramm között van dobozonként, míg egy csésze erős kávéban 40-től 150 milligramm koffein található. Még nagyobb probléma, hogy az összetevők, így a guarana, taurin, gyógynövények, ásványi anyagok és a vitaminok egy része kölcsönhatásba léphet a koffeinnel. Ezek a kölcsönhatások befolyásolhatják a szívritmust, a vérnyomást, sőt még a mentális állapotot is, különösen akkor, ha nagyobb mennyiségben vagy alkohollal együtt fogyasztják.

Higgins és kutatócsoportja az energiasitalokra és összetevőikre vonatkozó, 1976 és 2010 közötti orvosi irodalmat tekintette át. Viszonylag kis számban találtak ideillő tanulmányokat, ezek azonban azt mutatták, hogy az energiasitalok emelik a vérnyomást és a szívritmust. Szívroham, görcsroham vagy halál anekdotikus esetként szerepelt a vizsgálatokban.

Norvégiában, Dániában és Franciaországban betiltották a *Red Bull* energiasitalt, miután egy állatkísérletben azt találták, hogy a taurinnal táplált patkányok bizarr viselkedést mutattak, szorongtak, sőt öncsonkítás is előfordult náluk. Higgins és csoportja szerint az embernél is kapcsolatot találtak a szer fogyasztása és a kockázatkereső viselkedés között.

A kutatók arra figyelmeztetik az energiasitalokat fogyasztó sportolókat, hogy az ital koffeintartalma és más hatóanyagai miatt szervezetük súlyosan dehidratálódhat.

Forrás: MTI