

## Despre băuturile energizante

Bolile de inimă reprezintă un set complex de probleme care nu au o cauză unică.

Potrivit Institutului Național pentru Inimă, Plămâni și Sange din cadrul Institutului Național de Sănătate din Statele Unite ale Americii, principalii factori de risc pentru boli de inimă sunt: hipertensiunea arterială, nivelul ridicat de colesterol din sânge, diabetul zaharat, fumatul, excesul de greutate, inactivitatea fizică, dieta nesănătoasă și stresul.

Chiar dacă mulți dintre factorii de risc pentru boli de inimă sunt dincolo de controlul uman, sunt lucruri pe care le putem face pentru a reduce riscul apariției unor boli de inimă: renunțarea la fumat, menținerea unei greutate corporale adecvate și activitatea fizică.

Băuturile energizante conțin de obicei o cantitate de cofeină similară cu o ceașcă de cafea. Milioane de oameni din întreaga lume se bucură de băuturi cu cofeină în fiecare zi.

Cofeina este unul dintre ingredientele cele mai testate și este considerată sigură de către autoritățile alimentare la nivel mondial. Ca toate produsele alimentare, băuturile energizante ar trebui să fie consumate în mod responsabil, ca parte a unei diete echilibrate.

Studii efectuate de oameni de știință din domeniul toxicologiei, medicinei interne și psihologiei au arătat ca atât timp cât dozele recomandate nu sunt depășite, băuturile energizante nu sunt periculoase pentru un organism sănătos.

Legislația UE impune ca pentru toate băuturile care au un conținut ridicat de cofeină să fie afișat mesajul "conținut ridicat de cofeină" pe ambalaj, împreună cu conținutul de cofeină, astfel încât consumatorii să poată face cumpărături în cunoștință de cauză.

Asociația Națională a Băuturilor Răcoritoare recomandă ca copiii, femeile însărcinate și persoanele sensibile la cofeină să nu consume băuturi energizante.