

**Declarația Asociației Naționale pentru Băuturi Răcoritoare,
membră a UNESDA (asociația europeană a băuturilor non-alcoolice)
cu privire la studiul elvetian referitor la consumul de cofeină**

“The Effects of Caffeine on Sleep and Maturational Markers in the Rat.”

Authors: Olini N, Kurth S, Huber R (2013)

Published in PLoS ONE in September 2013

Toate alimentele și băuturile trebuie consumate cu moderație, ca parte a unei diete echilibrate. La persoanele adulte, consumul moderat de cofeină, considerat a fi de aproximativ 300 mg pe zi - sau echivalentul cantității conținute în 2-3 cesti de cafea - nu a fost asociat cu efecte negative asupra sănătății.

Băuturile carbogazoase care conțin cofeină au, de regulă, doar o cantitate mică de cofeină. De exemplu, o doză de băutură de tip cola de 330 ml conține între 25-35 mg de cofeină, o cantitate de cofeină mult mai mică decât cea conținută într-o cană de ceai (75 mg).

Băuturile energizante conțin, de obicei, 80 mg de cofeină, o cantitate echivalentă cu cea dintr-o cafea espresso, apreciată în fiecare zi de milioane de oameni din întreaga lume. O cană de cafea conține de obicei 100 mg.

Membrii UNESDA, organizație din care face parte și Asociația Națională pentru Băuturi Răcoritoare, au aderat la un cod voluntar de etichetare și de marketing al băuturilor energizante și atenționează consumatorii, pe etichetă, că băuturile energizante nu sunt recomandate copiilor, femeilor însărcinate și persoanelor sensibile la cofeină.

Note

- Cofeina este unul dintre cele mai testate și studiate ingrediente, considerat sigur de către autoritățile alimentare la nivel mondial.
- Legislația UE impune ca toate băuturile care au un conținut ridicat de cofeină să conțină pe ambalaj mesajul "conținut ridicat de cofeină", împreună cu conținutul de cofeină, astfel încât consumatorii să poată cumpăra în cunoștință de cauză.
- Studiul "The Effects of Caffeine on Sleep and Maturational Markers in the Rat", publicat în PLoS ONE, a fost efectuat pe șoareci.