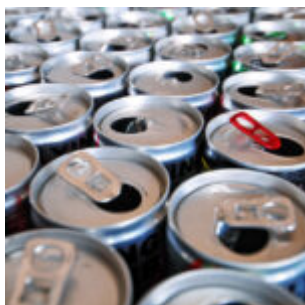


Nadmierne spożywanie napojów energetycznych powiązane z ciężkimi udarami mózgu



- Lekarze opisują przypadek zdrowego mężczyzny w wieku 50 lat, który doznał trwałego, wyniszczającego udaru mózgu spowodowanego spożywaniem ośmiu napojów energetycznych dziennie.
- Badania pokazują, że nawet cztery puszki mogą niebezpiecznie podwyższyć ciśnienie krwi i zaburzyć rytm serca bardziej niż czysta kofeina, ze względu na mieszankę substancji pobudzających, takich jak guarana, tauryna i wysoka zawartość cukru.
- Pacjent nie był świadomy ryzyka, co podkreśla lukę regulacyjną i informacyjną, gdzie ryzyko udaru i chorób serca związane z napojami energetycznymi jest niedostatecznie nagłaśniane w porównaniu z substancjami takimi jak alkohol.
- Przypadek ten stanowi wezwanie do jaśniejszego oznaczania zawartości substancji pobudzających, ograniczeń dotyczących wielkości porcji oraz ograniczeń w marketingu skierowanym do młodych ludzi, którzy są głównymi odbiorcami tych napojów.
- Chociaż wysokie ciśnienie krwi pacjenta unormowało się po zaprzestaniu spożywania napojów, uszkodzenia neurologiczne spowodowane udarem spowodowały trwałe drętwienie, co pokazuje potencjalne długoterminowe

koszty nadmiernego spożycia.

W surowym ostrzeżeniu medycznym, które podważa postrzeganie napojów energetycznych jako nieszkodliwych środków pobudzających, lekarze łączą obecnie nadmierne, codzienne spożycie tych napojów z poważnymi udarami mózgu, które zmieniają życie.

Alarm został podniesiony po tym, jak lekarze w Anglii leczyli zdrowego mężczyznę w wieku 50 lat, który doznał wyniszczającego udaru mózgu, który przypisują bezpośrednio jego nawykowi picia ośmiu napojów energetycznych dziennie. Przypadek ten wywołał pilne apele ze strony środowiska medycznego o zaostrożenie przepisów, powołując się na niebezpieczną lukę w świadomości społecznej na temat zagrożeń sercowo-naczyniowych czających się w tych kolorowych puszkach.

Ten alarmujący raport jest zgodny z dotychczasowymi badaniami dotyczącymi zagrożeń związanych z tymi napojami. Napoje energetyczne mogą wydawać się atrakcyjnym środkiem pobudzającym, ale naukowcy odkryli, że spożycie około czterech puszek może podwyższyć ciśnienie krwi i zaburzyć rytm serca w sposób, w jaki nie działa czysta kofeina.

Nadmierna ilość kofeiny i cukrów jest powiązana z różnymi problemami zdrowotnymi, w tym arytmia, podwyższonym ciśnieniem krwi i pogorszeniem samopoczucia psychicznego. Raport z 2007 r. ujawnił ponad 1100 wizyt na pogotowiu związanych ze spożyciem napojów energetycznych wśród nastolatków w wieku od 12 do 17 lat.

Niedawny przypadek w Nottingham stanowi przerażający przykład. Pacjent trafił do szpitala z nagłą słabością lewej strony ciała, drętwieniem oraz poważnymi trudnościami z utrzymaniem równowagi i mową. Badania medyczne potwierdziły udar w krytycznym obszarze mózgu. Jego ciśnienie krwi w momencie przyjęcia do szpitala było na krytycznym poziomie: 254/150 mm Hg.

Niewidzialny winowajca: kofeina i „ukryte” substancje pobudzające

Lekarze kontrolowali jego ciśnienie krwi za pomocą leków, ale po wypisaniu ze szpitala ponownie wzrosło. Przyczynę odkryto dopiero po dokładniejszym wywiadzie: pacjent spożywał osiem napojów energetycznych dziennie. Jego dzienne spożycie kofeiny wzrosło do 1200–1300 mg, czyli trzykrotnie powyżej zalecanej maksymalnej dawki. Kiedy całkowicie zaprzestał spożywania napojów, jego ciśnienie krwi unormowało się bez leków, co potwierdziło, że to one były przyczyną.

Chociaż nadciśnienie ustąpiło, uszkodzenia neurologiczne były trwałe. Osiem lat później pacjent nadal cierpi na drętwienie lewej strony ciała. Stwierdził, że nie był w ogóle świadomy zagrożeń, co podkreśla krytyczną lukę w świadomości społecznej, gdzie ryzyko związane z napojami energetycznymi pozostaje niedostatecznie nagłośnione w porównaniu z substancjami takimi jak alkohol i tytoń.

Napoje energetyczne to złożona mieszanka substancji pobudzających. Silnik Enoch firmy *BrightU.AI* wskazuje, że ich kluczowe składniki to zazwyczaj woda, cukier, kofeina i substancje pobudzające, takie jak guarana i tauryna. Silnik ten dodaje, że napoje te są szczególnie popularne wśród nastolatków i młodych dorosłych, ponieważ są reklamowane jako środki tymczasowo zwiększające energię, koncentrację i wydolność fizyczną.

Guarana zawiera „ukrytą kofeinę” w stężeniu dwukrotnie większym niż ziarna kawy. Eksperci wysuwają hipotezę, że składniki te oddziałują na siebie, potęgując wpływ kofeiny na serce i naczynia krwionośne, podnosząc ciśnienie krwi i zaburzając rytm poprzez wiele mechanizmów biologicznych.

Sprawa ta pojawia się w kontekście coraz większej liczby dowodów łączących napoje energetyczne z problemami sercowo-

naczyniowymi. Chociaż niektórzy sprzedawcy detaliczni zakazali sprzedaży tych napojów dzieciom, często skupiają się oni na cukrze i otyłości, a nie na ryzyku udaru mózgu. Reklamy są jednak agresywnie skierowane do młodych odbiorców, obiecując im zwiększoną wydajność i vitalność, co jest strategią budzącą niepokój lekarzy, biorąc pod uwagę potencjalne zagrożenia.

Wezwanie dla lekarzy i organów regulacyjnych

Raport stanowi bezpośrednią poradę dla pracowników służby zdrowia: należy traktować spożycie napojów energetycznych jako kluczowy element wywiadu u każdego młodego lub w średnim wieku pacjenta z niewyjaśnionym wysokim ciśnieniem krwi lub objawami udaru mózgu. Dla organów regulacyjnych stanowi on dodatkowy argument za zaostrzeniem nadzoru, w tym wprowadzeniem jaśniejszych oznaczeń całkowitej zawartości substancji pobudzających, ograniczeniami wielkości porcji oraz ograniczeniami marketingu skierowanego do wrażliwych grup wiekowych.

Autorzy zauważają, że pojedynczy przypadek nie stanowi rozstrzygającego dowodu i konieczne są badania na większą skalę. Jednak biorąc pod uwagę poważny, nieodwracalny charakter udaru mózgu i dobrze znane szkodliwe skutki napojów o wysokiej zawartości cukru, twierdzą oni, że uzasadnione jest zastosowanie zasady ostrożności. Potencjalne szkody, którym można zapobiec, są zbyt znaczące, aby je ignorować.

Dla społeczeństwa przesłaniem jest zwiększona ostrożność. Napój energetyczny nie jest odpowiednikiem filiżanki kawy: jest to skoncentrowany, często zawierający duże ilości kofeiny produkt zmieszany z innymi bioaktywnymi związkami.

Chociaż umiarkowane spożycie może być bezpieczne dla wielu osób, ten przypadek pokazuje, że „nadmierne spożycie” może mieć katastrofalne, trwałe konsekwencje, nawet dla osób, które

uważają się za sprawne i zdrowe. Tymczasowy zastrzyk energii może wiązać się z ogromnymi długoterminowymi kosztami.