

# Bebidas energéticas representam risco à saúde pública, diz OMS



"O aumento no consumo de bebidas energéticas pode representar perigo para a saúde pública, especialmente para os jovens".

Este alerta foi emitido por uma equipe de cientistas do escritório regional europeu da Organização Mundial da Saúde (OMS).

"Com base em uma revisão da literatura científica, sugerimos que as preocupações na comunidade científica e entre o público sobre os potenciais efeitos adversos para a saúde do aumento do consumo de bebidas energéticas são largamente válidas," escreveram João Breda e seus colegas na revista *Frontiers in Public Health*.

As **bebidas energéticas** são bebidas não alcoólicas que contêm cafeína, vitaminas e outros ingredientes - por exemplo, taurina, *ginseng* e guaraná. Elas são normalmente comercializadas como reforçadores de **energia** e para aumentar o desempenho físico e mental.

## RISCOS DAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

Vários estudos científicos têm sido feitos em todo o mundo para avaliar as consequências do consumo dessas bebidas, e o que a equipe da OMS fez foi revisar todos esses estudos em busca de avaliações sobre os riscos à saúde, as consequências de sua ingestão e as políticas relacionadas com o consumo das bebidas energéticas.

Os estudos mostraram que parte dos riscos das bebidas energéticas deve-se aos seus altos níveis de cafeína - as bebidas energéticas podem ser bebidas rapidamente, ao contrário do **café quente**, e como resultado, elas são mais propensas a causar intoxicação por cafeína, afirmam os pesquisadores.

Os estudos analisados sugerem que a intoxicação por cafeína pode ter como consequência palpitações cardíacas, hipertensão, náuseas e vômitos, convulsões, psicose, e, em casos raros, a morte. Nos EUA, Suécia e Austrália, vários casos foram relatados onde as pessoas morreram de insuficiência cardíaca ou foram hospitalizadas com crises devido ao consumo excessivo de bebidas energéticas.

Mais de 70% dos adultos jovens (com idade entre 18 a 29 anos) que consomem bebidas energéticas misturam-nas com álcool, de acordo com a revisão. Numerosos estudos têm demonstrado que esta prática é mais arriscada do que beber apenas álcool, possivelmente porque essas bebidas tornam mais difícil para as pessoas perceberem quando estão ficando bêbadas.

De acordo com o Sistema Nacional de Dados sobre Envenenamento dos Estados Unidos, entre 2010 e 2011, 4.854 consultas aos centros de informação sobre envenenamento foram feitas sobre bebidas energéticas. Quase 40% envolviam a mistura de álcool com bebidas energéticas. Um estudo semelhante

na Austrália demonstrou um crescimento no número de consultas sobre bebidas energéticas.

"Como as vendas de bebidas energéticas raramente são regulamentadas por idade, ao contrário do álcool e do tabaco, e há um potencial efeito negativo comprovado em crianças, há potencial para um problema de saúde pública no futuro," concluem os autores.

### RECOMENDAÇÕES

O grupo de especialistas fez as seguintes sugestões para minimizar o potencial de danos à saúde gerados pelas bebidas energéticas:

1. Estabelecer um limite máximo para a quantidade de cafeína permitida em uma única porção de qualquer bebida, em conformidade com as evidências científicas disponíveis;
2. impor restrições de rotulagem e venda de bebidas energéticas para crianças e adolescentes;
3. estabelecer padrões obrigatórios para a comercialização responsável para os jovens pela indústria de bebidas energéticas;
4. treinar os profissionais de saúde para que eles estejam cientes dos riscos e sintomas do consumo de bebidas energéticas;
5. pacientes com histórico de problemas de dieta e abuso de substâncias, tanto isoladas quanto combinadas com álcool, devem ser rastreados para o consumo pesado de bebidas energéticas;
6. educar o público sobre os riscos de misturar álcool com bebidas energéticas;
7. realizar mais pesquisas sobre os potenciais efeitos adversos das bebidas energéticas, particularmente sobre os jovens.

**Fonte: Diário da Saúde**