

BEBIDAS ENERGIZANTES, ¿EL CONSUMO DE ESTAS PUEDE SER PELIGROSO?

En la actualidad, el mercado se ha llenado de distintos productos, el siguiente punto trata sobre las “bebidas energizantes o energéticas”, el consumo de estas bebidas ha aumentado notablemente en la población joven y adulta ya que el objetivo de estas es incrementar la energía o resistencia del que lo esté consumiendo teniendo en cuenta que estas contienen un alto porcentaje de cafeína, taurina y guaraná.

Distintos tipos de estudios nos muestran como estas bebidas son procesadas a través de nuestro cuerpo a la hora de ser ingeridas, uno de estos nos dice que los primeros efectos de estas cumplen su objetivo aumentando notablemente la energía del organismo; ya una vez el cuerpo absorbe todos estos componentes comienza a disminuir la cafeína lo cual hace que el hígado comience a obtener azúcar de la sangre para seguir trabajando lo que genera una sensación de cansancio, posteriormente el organismo comienza a sentir los síntomas de la privación de dicha bebida (dolor de cabeza, estreñimiento, etc.).

Una vez ya ingerido estas unas cuantas veces el organismo o tarda en volverse tolerante a una dosis normal o regular de cafeína, como resultado necesitara una mayor cantidad para experimentar síntomas similares a los de las primeras ocasiones.

Con respecto a la salud en el organismo los efectos de estas pueden causar insomnio, dolor abdominal, náuseas, ansiedad y nervios, simultáneamente alteraciones cardiovasculares, visuales y de comportamiento.