# Η καφεΐνη βλάπτει σοβαρά τους εφήβους (Τσώλη Θεοδώρα)

**Categories :** ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**Date :** 13 Οκτωβρίου, 2013

**Καφέδες και ενεργειακά ποτά παρεμβαίνουν στις σημαντικές διεργασίες που επιτελούνται στον εγκέφαλο κατά το στάδιο της εφηβείας**

Μήπως η καφεΐνη στα αναψυκτικά κάνει τους εφήβους...
χαζούς; Νέα μελέτη δείχνει ότι ο καφές, τα αναψυκτικά τύπου κόλα και τα ενεργειακά ποτά επιβραδύνουν την εγκεφαλική ανάπτυξη σε αυτή την τόσο ευαίσθητη ηλικία. Την προειδοποίηση απευθύνουν ερευνητές από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Παίδων στη Ζυρίχη με δημοσίευσή τους στην online επιστημονική πλατφόρμα «PLoS ONE».

Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι η καφεΐνη βάζει «φρένο» στον βαθύ ύπνο με αποτέλεσμα να παρεμβαίνει στη φυσιολογική ανάπτυξη του εγκεφάλου κατά την εφηβεία. Οπως μάλιστα τονίζουν, η εφηβεία αποτελεί μια άκρως κρίσιμη φάση για τον εγκέφαλο, καθώς προβλήματα στην ανάπτυξή του σε αυτή την περίοδο μπορεί να οδηγήσουν σε έντονο στρες, σχιζοφρένεια, κατάχρηση ουσιών και σε διαταραχές της προσωπικότητας. Οι ειδικοί διεξήγαγαν τα πειράματά τους σε αρουραίους αλλά τονίζουν πως τα ευρήματα προκαλούν ανησυχία σε ό,τι αφορά παιδιά και εφήβους, πολλοί εκ των οποίων λαμβάνουν μεγάλες ποσότητες καφεΐνης σε καθημερινή βάση μέσω της

κατανάλωσης αναψυκτικών και ενεργειακών ποτών.

**«Καμπανάκι» στα 300-400 mg**

Σύμφωνα με τη νέα μελέτη, ποσότητα καφεΐνης 300 mg ως 400 mg - αντιστοιχεί σε τέσσερα κουτάκια ενεργειακών ποτών ή σε τρεις με τέσσερις κούπες καφέ ημερησίως - μπορεί να κάνει τη διαφορά. Για παράδειγμα, ένα κουτάκι του δημοφιλούς ενεργειακού ποτού Red Bull περιέχει 80 mg καφεΐνης. Η ελβετική ερευνητική ομάδα επικεντρώθηκε στην ανάπτυξη του εγκεφάλου κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Σε αυτή τη φάση, καθώς ο εγκέφαλος προετοιμάζεται για να αντεπεξέλθει στις ανάγκες της ενήλικης ζωής, οι περιττές πλέον συνάψεις μεταξύ των νευρώνων σταματούν να υπάρχουν. Θεωρείται ότι ο ύπνος παίζει σημαντικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία.

Οπως ανέφερε ο επικεφαλής της μελέτης καθηγητής **Ρέτο Χούμπερ** *«η διαδικασία "αναβάθμισης" του εγκεφάλου λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια του βαθέος ύπνου. Οι συνάψεις-κλειδιά επεκτείνονται ενώ άλλες μειώνονται. Ετσι το δίκτυο γίνεται πιο ισχυρό και αποδοτικό».* Ο καθηγητής εξήγησε ότι όταν νεαροί αρουραίοι έλαβαν καφεΐνη μέσα στο νερό τους, ο βαθύς ύπνος τους μειώθηκε σε σύγκριση με άλλους που έπιναν σκέτο νερό. Στον εγκέφαλό τους εμφανίστηκαν επίσης περισσότερες συνάψεις στο τέλος της μελέτης - γεγονός που σημαίνει ότι η διαδικασία «εκκαθάρισης» των συνάψεων διαταράχθηκε.

**Εκρηκτική αύξηση κατανάλωσης**

Οι ερευνητές αναφέρουν ότι τα ευρήματα αυτά είναι ανησυχητικά με δεδομένο ότι η μέση κατανάλωση καφεΐνης στους εφήβους και στους νεαρούς ενηλίκους έχει αυξηθεί κατά περισσότερο από 70% τα τελευταία 30 χρόνια και μάλιστα οι τάσεις παρουσιάζονται συνεχώς αυξητικές. *«Η βιομηχανία ποτών κάνει τις μεγαλύτερες και συνεχώς αυξανόμενες πωλήσεις της στον τομέα των ενεργειακών ποτών με καφεΐνη. Ο εγκέφαλος περνά από μια ευαίσθητη φάση ωρίμανσης στην εφηβεία κατά την οποία πολλές ψυχικές νόσοι μπορούν να κάνουν την εμφάνισή τους»* σημειώνουν οι επιστήμονες.

Προσθέτουν πως παρ' ότι ο εγκέφαλος του αρουραίου διαφέρει σαφώς από εκείνον του ανθρώπου *«οι ομοιότητες μεταξύ τους σε ό,τι αφορά την ανάπτυξη του εγκεφάλου γεννούν το ερώτημα σχετικά με το αν η πρόσληψη καφεΐνης από παιδιά και νεαρούς ενηλίκους είναι αβλαβής ή αν θα ήταν σοφότερη η αποχή από την καφεΐνη σε αυτές τις ηλικίες».* Αλλη πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι τα αναψυκτικά με ζάχαρη μπορούν να κάνουν ακόμη και πεντάχρονα παιδιά πιο επιθετικά και να οδηγήσουν σε διάσπαση της προσοχής τους.

**«Ακτινογραφία» ροφημάτων**

Μελέτη έδειξε επίσης ότι μια μεγάλη κούπα καφέ Starbucks περιέχει περισσότερο από τα τρία τέταρτα της θεωρούμενης ως ασφαλούς δόσης ημερήσιας πρόσληψης καφεΐνης. Ενας καφές «Grande» (περίπου 500 ml) περιέχει σχεδόν διπλάσια ποσότητα καφεΐνης σε σύγκριση με το συνιστώμενο ημερήσιο όριο για τις εγκύους (200 mg, σύμφωνα με τις αρμόδιες Αρχές). Αυτό προέκυψε από ανάλυση που διεξήχθη από το περιοδικό «Chemical and Engineering News» το οποίο εκδίδεται από την Αμερικανική Ενωση Χημικών. Σε σχετικό πίνακα που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό αναφέρεται ότι ένας Grande των Starbucks περιέχει 330 mg καφεΐνης. Η μεγάλη αλυσίδα καφέ αντέκρουσε πάντως τα ευρήματα αναφέροντας ότι ο Grande περιέχει 140 mg καφεΐνης.

Την ίδια στιγμή μια τυπική κούπα καφέ των 250 ml περιέχει περισσότερη καφεΐνη από αυτήν που επιτρέπεται να λαμβάνει ημερησίως ένα 10χρονο παιδί (συνιστώμενο όριο για τα παιδιά τα 75 mg). Σημειώνεται ότι οι αρμόδιοι οργανισμοί για την υγεία συστήνουν ως ανώτατο όριο ημερήσιας πρόσληψης καφεΐνης για τους ενηλίκους τα 400 mg (ως αυτό το όριο θεωρείται ότι η καφεΐνη δεν προκαλεί προβλήματα όπως άγχος και καρδιολογικές ενοχλήσεις στους υγιείς ενηλίκους). Ως θανατηφόρα δόση καφεΐνης θεωρούνται τα περίπου 10 γραμμάρια - περιέχονται σε περίπου 75 κούπες των 250 ml καφέ ή σε 120 κουτάκια Red Bull όταν αυτά καταναλώνονται μέσα σε λίγες ώρες.

(Δημοσιεύτηκε στο HeliosPlus στις 27 Σεπτεμβρίου 2013, tovima.gr)