مشروبات الطاقة… متعة سريعة وعواقب طويلة على الصحة

أظهرت الدراسات الحديثة أن مشروبات الطاقة يمكن أن تؤثر سلباً على نوم الشباب وتركيزهم وصحتهم العقلية، كما ترتبط بخطر زيادة السمنة ومشاكل القلب والاضطرابات المزاجية.

وبينما يسعى العديد من الآباء والمختصين لتوعية الشباب بمخاطر هذه المشروبات، يواصل الأطفال والمراهقون استهلاكها بشكل متكرر، ما يثير قلق الخبراء من تأثيراتها على المديين القصير والطويل.

ويدخل الكافيين إلى الدم خلال 10 دقائق تقريبا بعد تناوله، ويصل إلى ذروته بعد 50 دقيقة، ما يزيد اليقظة والتركيز مؤقتا، وبعد انخفاضه، يشعر المستهلك بالتعب وانخفاض الطاقة، وتبقى حوالي 50 في المئة من نسبة الكافيين في الدم بعد خمس إلى ست ساعات، وتختلف المدة حسب الجنس والعمر والوزن.

ويحذر الأطباء من أن مشروبات الطاقة قد تشكل مخاطر جمة على الأشخاص المصابين بأمراض قلبية وراثية، إذ يمكن أن تعطل النظام الكهربائي للقلب وتزيد خطر عدم انتظام ضرباته، خاصة عند الجمع بين استهلاك المشروبات وسوء نمط الحياة مثل الحرمان من النوم والجفاف والتدخين الإلكتروني.

وفي دراسة بعيادة مايو كلينك في الولايات المتحدة حلل الباحثون بيانات 144 مريضا نجوا من سكتة قلبية. سبعة منهم تناولوا مشروبات طاقة قبل الحادثة، ثلاثة كانوا مستخدمين منتظمين، وأربعة لديهم أمراض قلب وراثية.

وأظهرت الدراسة أن استهلاك مشروبات الطاقة قد يزيد المخاطر، لكن لم تثبت السبب المباشر للنوبات القلبية.

كما أن التسمم بالكافيين نادر ولكنه خطير، ويحدث عند تجاوز 1200 ملغ من الكافيين.

وتحتوي مشروبات الطاقة عالية الكافيين على نسب سكر عالية، فمثلاً علبة ريد بول (250 مل) تحتوي على 27.5 غرام من السكر. والإفراط في السكر يزيد خطر السمنة وارتفاع ضغط الدم والسرطان.

كما تحتوي على التورين، وهو حمض أميني له دور في تنظيم الكالسيوم في الخلايا العصبية والسيطرة على الالتهابات. وقد تسبب المستويات العالية منه القيء واضطراب المعدة والدوار والتعب والإسهال.

وأظهرت دراسة بريطانية شملت أكثر من 1.2 مليون طفل أن استهلاك مشروبات الطاقة مرتبط بزيادة الصداع والتهيج والتعب وآلام المعدة وقصر مدة النوم، إضافة إلى خطر القلق والتوتر والاكتئاب.

بدوره، حذّر الطبيب وأخصائي أمراض القلب الروسي أزامات بيموكانوف من خطر مشروبات الطاقة على الصحة، وخصوصا لدى المراهقين.

وقال الطبيب "فرضت روسيا مؤخراً حظراً على بيع مشروبات الطاقة للقاصرين، وهذا أمر مهم، فهذه المشروبات خطرة على صحة المراهقين والبالغين على حد السواء… الاستهلاك المنتظم لمثل هذه المشروبات يمكن أن يؤدي إلى إرهاق الجهاز العصبي، وفقدان الشهية، واضطرابات النوم، وزيادة التهيج والقلق، ومشاكل في الجهاز القلبي الوعائي والجهاز العصبي والجهاز الهضمي."

وأضاف "قد تحتوي مشروبات الطاقة على بعض المواد المفيدة مثل 'أل – كارنيتين' وفيتاميني بي وسي ، لكنها تحتوي أيضا على مواد مضرة كثيرة، على سبيل المثال كل لتر من هذه المشروبات يحتوي على 100 غرام من السكر.

وتناول كميات كبيرة من السكر يرفع معدلات الغلوكوز في الدم، ويؤدي هذا إلى زيادة الضغط على البنكرياس، وقد يسبب مقاومة الأنسولين، وتناول مشروبات الطاقة بانتظام مرتبط بخطر السمنة والإصابة بمرض السكري.“