

CONSUMUL DE ENERGIZANTE: RISURI ASCUNSE PENTRU SĂNĂTATEA COPILULUI TĂU



INFORMEAZĂ-TE, PROTEJEAZĂ-ȚI COPILUL!

Ce sunt energizantele și de ce sunt preferate de către adolescenți?

Energizantele sunt băuturi non-alcoolice care conțin diverse combinații de ingrediente menite să stimuleze sistemul nervos central și să ofere o senzație temporară de energie. Majoritatea energizantelor conțin următoarele ingrediente: cafeină, zahăr sau îndulcitori artificiali, coloranți și conservanți, extracte din plante (ginseng, yerba mate, etc.), taurină; guarana; L-carnitină, glucuronolactonă, electroliți, arome, etc.

Motivele pentru care adolescenții consumă energizante:

- ❖ *Percepția că ajută* la învățare, la activitățile sportive, dar și că pot înlătura oboseala și somnul;
- ❖ *Influența grupului de preteni* – adolescenții imită cu ușurință comportamente din partea grupului pentru a se integra sau pentru a nu fi excluși;
- ❖ *Marketing agresiv* – atât reclamele, cât și designul energizantelor transmit ideea de stil de viață activ, performant, promițând astfel adolescenților soluția ideală pentru a fi mereu prezenți și în mișcare;
- ❖ *Dorința de a experimenta* comportamente de căutare a noului și a riscului;
- ❖ *Lipsa alternativelor sănătoase* pentru combaterea obosealii sau a stresului;
- ❖ *Accesibilitate și gust* – acestea au un gust dulce, ceea ce le face atractive și de asemenea pot fi procurate cu mare ușurință.

Efectele consumului de băuturi energizante de către adolescenți

Adolescența este o perioadă critică de dezvoltare, iar consumul de băuturi energizante poate avea consecințe dăunătoare.

Efecte imediate (pe termen scurt):

- 📖 *Probleme cardiovasculare:* Creșterea ritmului cardiac, a tensiunii arteriale, palpitații și un risc crescut de aritmii cardiace;
- 📖 *Tulburări de somn:* Dificultăți de adormire și un somn de calitate scăzută, ducând la oboseală cronică și probleme de concentrare;
- 📖 *Efecte neurologice și psihologice:* Nervozitate, anxietate, iritabilitate, tremurături, depresie, dureri de cap și amețeli;
- 📖 *Probleme gastrointestinale:* Dureri de stomac, greață și vărsături;
- 📖 *Deshidratare:* Efectul diuretic al cafeinei poate duce la deshidratare;
- 📖 *Creșterea nivelului de zahăr în sânge:* Conținutul ridicat de zahăr poate cauza creșteri bruște ale glicemiei, urmate de scăderi drastice, afectând energia și starea de spirit;
- 📖 *Interacțiuni medicamentoase:* Energizantele pot interacționa cu medicamente pentru ADHD sau antidepresive.

Efecte pe termen lung:

- 📖 *Probleme cardiovasculare cronice:* Consumul regulat poate determina hipertensiune și alte afecțiuni cardiace;
- 📖 *Tulburări cronice de somn;*
- 📖 *Probleme de sănătate mintală:* agravarea anxietății și depresiei;
- 📖 *Dependență:* Cofeina creează dependență, iar sevrajul poate include dureri de cap și iritabilitate;
- 📖 *Probleme dentare:* Erodarea smalțului și risc crescut de carii;
- 📖 *Risc crescut de obezitate și diabet de tip 2;*
- 📖 *Efecte negative asupra dezvoltării creierului:* Creierul adolescentin este în dezvoltare, iar cofeina poate afecta negativ acest proces;
- 📖 *Risc crescut de comportamente riscante:* Unele studii leagă consumul de energizante de consumul de alcool și droguri.



CE POATE FACE UN PĂRINTE PENTRU STOPAREA CONSUMULUI DE ENERGIZANTE DE CĂTRE ADOLESCENT?

1. Comunică deschis, empatic și informativ despre consumul de energizante:

- ✓ ascultă cu atenție care sunt motivele consumului de energizante;
- ✓ evită judecarea sau criticarea acestuia;
- ✓ oferă informații despre consecințele consumului de energizante la această vârstă și pune accent pe lipsa beneficiilor reale/false (efectul de energizare este temporar și adesea urmat de o „cădere” bruscă a energiei);
- ✓ dezbate și identifică împreună cu copilul soluții pentru starea de oboseală, pentru o gestionare adecvată a stresului și mai ales pentru a face față presiunii grupului;
- ✓ încurajează-l pe copil să practice un hobby sau activități sociale interesante.



2. Stabilește reguli clare și consecințe:

- ✓ interzice consumul de energizante acasă și prezintă-i așteptările tale legate de consumul lor în afara casei;

- ✓ prezintă și aplică consecvent consecințele încălcării regulilor;

3. Implică-te, modelează și oferă soluții sănătoase:

- ✓ promovează un stil de viață sănătos bazat pe consum de alimente sănătoase, activitate fizică regulată și somn de calitate;
- ✓ prezintă alternativele energizante naturale: consum de fructe; nuci; hidratare corespunzătoare cu apă; desfășurarea de activități revigorante;
- ✓ ajută-l și prezintă-i soluții pentru gestionarea adecvată a stresului (hobby-uri; discuții și cererea ajutorului);
- ✓ oferă-i copilului un model pozitiv prin evitarea consumului de alcool sau energizante în fața lui;
- ✓ petrece timp de calitate cu copilul tău, comunică cu acesta despre relațiile lui sociale;

- ✓ fii atent la semne: observă schimbări în starea de spirit, în comportament sau în ceea ce privește calitatea somnului copilului tău, ce ar putea indica un consum de energizante;
- ✓ ajută-l să identifice semnalele de alarmă ale unui grup de prieteni toxic: - pune presiune pentru a face lucrurile inconfortabile sau riscante;
 - lipsă de respect pentru limite sau spațiul personal;
 - desconsiderarea sentimentelor, deciziilor sau propriilor opinii;
 - promovarea unui stil de viață nesănătos;
- ✓ încurajează adolescentul în a dezvolta relații sociale de calitate prin: - importanța stabilirii de limite (învață-l să spună "nu");
 - discută despre calitățile pe care le caută la un prieten;
 - consolidează-i încrederea în sine;
 - ajută-l să ia propriile decizii;
 - discută despre consecințele alegerilor;
 - discută despre influența grupului;
 - învață-l comunicarea asertivă;
 - oferă strategii pentru a rezista presiunii negative.
- ✓ cere sprijin profesional și poți discuta cu Consilierul Școlar despre îngrijorările cu privire la comportamentul copilului tău.

ASPECTE PARENTALE CHEIE ÎN RELAȚIA CU ADOLESCENTUL:

1. **RĂBDAREA** (orice schimbare necesită timp, susținere și implicare din partea părintelui)
2. **CONSECVENȚA** (menținerea unei abordări consecvente atât în comunicare / suport, cât și în aplicarea regulilor);
3. **RESPECTAREA AUTONOMIEI ADOLESCENTULUI** (respectarea capacității de a lua propriile decizii, dar în același timp oferindu-i informațiile și susținerea necesară pentru a face alegeri sănătoase).

