

TAULA DE CONTINGUTS SEGONS MARQUES

MARCA	VOLUM	CALORIES	CAFEÏNA	SUCRE
Monster®	500 ml	237 kcal	160 mg	55 g
RedBull®	250 ml	113 kcal	80 mg	28 g
RedBull® Zero	250 ml	5 kcal	80 mg	0 g
Rockstar® Guava	500 ml	321 kcal	160 mg	75 g
Burn®	250 ml	310 kcal	160 mg	75 g
Mercadona® Energy drink	250ml	120 kcal	72 mg	29 g
Mercadona® Energy drink	500 ml	240 kcal	144 mg	57 g

*Informació recollida el juliol de 2021

amb el suport:

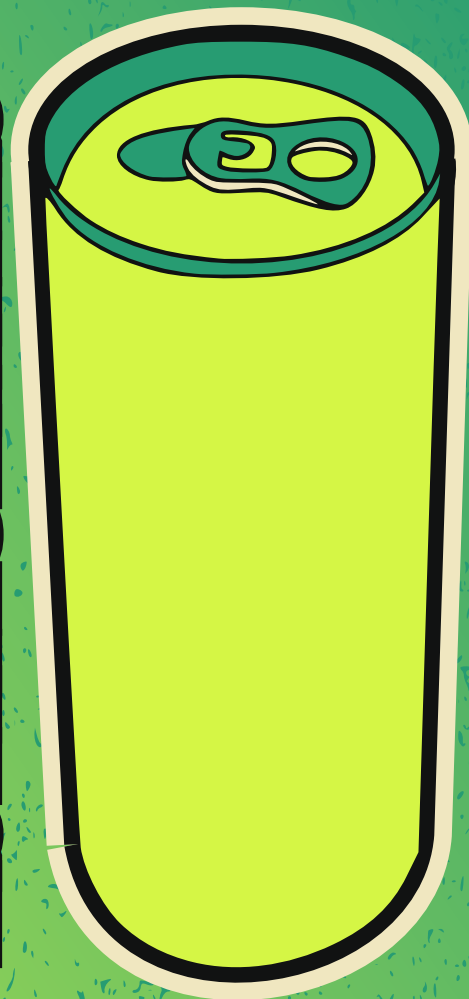


Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



Diputació
Barcelona

BEGUDES ESTIMULANTS



EFFECTES



- Augment de la freqüència cardíaca
- Augment de la tensió arterial
- Arítmies
- Ansietat
- Insomni
- Deteriorament de les dents a causa del sucre

⚠️ **Combinació amb alcohol:**
Si es combina amb alcohol, el sabor de la beguda estimulant emmascara l'alcohol i els seus efectes

TOLERÀNCIA

Les begudes estimulants generen tolerància. Els efectes solen ser més forts en els primers consums i es van reduint en els següents, sobretot si és un consum habitual

DESMUNTANT MITES

- Les begudes estimulants no hidraten
- Tenen moltes kcal
- La seva composició és artificial i està feta amb productes elaborats a laboratori, com la taurina
- Les begudes estimulants no milloren el rendiment de l'estudi perquè provoquen sobreexcitació i insomni

COMPOSICIÓ

SUCRE

El sucre està relacionat amb l'obesitat, la diabetis, les càries i les malalties cardiovasculars, per això l'Organització Mundial de la Salut (OMS) adverteix dels riscos del sucre, sobretot si supera els 25 g diaris

CAFEÏNA

La cafeïna és un estimulant que provoca dependència. L'excés de cafeïna pot augmentar la freqüència cardíaca i la pressió arterial, interrompre el son i causar ansietat

TAURINA

És un component químic format per aminoàcid sulfònic que s'afegeix a les begudes estimulants. No té cap efecte positiu sobre les funcions cognitives, cardíques o musculars

ALTRES COMPONENTS

Les begudes estimulants també solen portar, **guaranà, ginseng, insitol**, i altres components que potencien l'efecte estimulant de la beguda

INDÚSTRIA

La indústria de les begudes estimulants focalitza el seu públic entre la gent jove.

- Llaunes amb estètica juvenil
- Relacionar el producte amb esports de risc
- Promocionar esdeveniments amb audiència jove
- Publicitat indirecta en canals de youtubers, sobretot gamers