

BEGUDES energètiques + ALCOHOL

En alguns casos, el
consum de més de dues
llaunes pot provocar
efectes adversos



 Creu Roja Joventut



Generalitat de Catalunya
Agència Catalana de la Joventut



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

BEGUDES energètiques + ALCOHOL



Les begudes energètiques (BE)

són substàncies estimulants que augmenten la resistència física, disminueixen la sensació de fatiga física i intel·lectual, eviten la son i produeixen sensació de benestar general.

Et poden provocar insomni, palpitations, pressió arterial alta, agitació o agressivitat.

No les hauries de prendre...

si tens problemes cardiovasculars, diabetis o alteracions del sistema nerviós, estàs embarassada o ets menor de 16 anys.

BEGUDES energètiques + ALCOHOL

L'efecte depressor de l'alcohol barrejat amb els components de les BE (ex: cafeïna, taurina, ginsen, inositol...) provoca un augment dels efectes adversos d'ambdues substàncies.

RISCOS

● Incapacitat de jutjar el teu nivell etílic degut a que els estimulants redueixen la sensació de borratxera.

● Prendre riscos majors com conduir després de beure perquè et sents capaç de fer-ho, tot i que el teu cos no està en condicions.

● La combinació de depressors i estimulants pot tenir un efecte negatiu en el cor.

● Acabaràs bevent més alcohol del que volies i el dia següent tindràs una major ressaca.

RECOMANACIONS

Amb l'alcohol més és menys, marca't un límit i tingues un consum moderat.

● Vigila amb la quantitat de BE que prens, l'ús d'estimulants té efectes adversos.