

# Red Bull: Το αναψυκτικό που μπορεί να «δώσει φτερά» για τον «άλλο κόσμο» - Άγνωστες αλήθειες για τα «energy drinks»



Είναι παντού και μας «βομβαρδίζουν». Κάποια υπόσχονται ότι «θα μας δώσουν φτερά», κάποια άλλα ότι θα μας κάνουν πιο ακμαίους και πιο δυνατούς. Ο λόγος για τα energy drinks, τα ποτά που βρίσκονται σε πλήθος διαφημιστικών καταχωρίσεων αλλά και στα ψυγεία των καταστημάτων της γειτονιάς μας. Αξίζει τον κόπο ή πρέπει

να το ξανασκεφτούμε;

Η απάντηση στο ερώτημα είναι μάλλον απλή για κάποιον που έχει αποφασίσει ότι τέτοια προϊόντα δεν του είναι εξαρχής απαραίτητα. Όμως δεν είναι λίγοι εκείνοι που καταφεύγουν στην κατανάλωση ποτών ενέργειας για τους δικούς τους λόγους. Πολλοί το κάνουν από απλή περιέργεια αλλά υπάρχουν και άλλοι, που θεωρούν ότι με ένα τέτοιο σκεύασμα μπορούν να καταπολεμήσουν την κόπωση της προηγούμενης νύχτας ή να αποκτήσουν γρηγορότερα ένα καλλίγραμμο σώμα. Ας δούμε, όμως, ποιοι έχουν πραγματικά δίκιο.

## Τι είναι τα energy drinks;

Πρόκειται για σκευάσματα τα οποία διατίθενται στην αγορά υπό πολλές διαφορετικές επωνυμίες αλλά συνήθως περιέχουν μια μεγάλη γκάμα όμοιων ουσιών, χημικών και φυτικών.

Το κοινό συστατικό τους είναι μια μορφή σακχάρου, που μοιάζει πολύ με τη σακχαρόζη (τον κοινό τύπο ζάχαρης που χρησιμοποιείται στα γλυκά). Η παρουσία

της ζάχαρης είναι απαραίτητη όχι μόνο διότι βοηθά στην απελευθέρωση ενέργειας αλλά και διότι το προϊόν έχει ευχάριστη γεύση. Επίσης απορροφάται γρήγορα από τον οργανισμό και ενισχύει την κινητικότητα.

Τα energy drinks είναι επιπλέον πλούσια σε βιταμίνες της ομάδας Β. Ο συγκεκριμένος τύπος βιταμινών χρησιμοποιείται από το σώμα για την απελευθέρωση της ενέργειας που κρύβεται στις τροφές, ωστόσο αν κάποιος ακολουθεί ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο λαμβάνει την ποσότητα που περιέχεται σε ένα energy drink σε ένα μόνο γεύμα. Η περίσσειά της απλά αποβάλλεται από τον οργανισμό.

### **Μήπως δεν είναι μόνο αυτά;**

Ως εδώ καλά. Σίγουρα, όμως, ένα ποτό που πλασάρεται ως ενισχυτικό του οργανισμού δεν θα μπορούσε να περιέχει μόνο ζάχαρη και βιταμίνες. Έτσι σε ένα energy drink περιέχονται συνήθως κάποια από τα παρακάτω συστατικά:

- Καφεΐνη: Οι περισσότεροι τη λαμβάνουμε σε καθημερινή βάση. Το παραδοσιακό καφεδάκι αποτελεί, για την πλειονότητα των ανθρώπων, απαραίτητο εφόδιο για το ξεκίνημα της ημέρας. Μόνο που η ποσότητα καφεΐνης των energy drinks δεν θυμίζει σε τίποτε το αγαπημένο μας ρόφημα. Τα περισσότερα σκευάσματα περιέχουν περισσότερα από 80 χιλιοστά του γραμμαρίου (mg) καφεΐνης, δηλαδή ποσότητα ισοδύναμη με εκείνη ενός πολύ δυνατού καφέ ή δύο ποτηριών τσαγιού αλλά και διπλάσια από εκείνη που συναντάται στα αναψυκτικά.

- Guarana: Πρόκειται για ουσία που προέρχεται από το θρυμματισμό των σπόρων ενός παραδοσιακού βραζιλιάνικου φυτού. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν το γνωρίζουν, ωστόσο το βασικό συστατικό του είναι η καφεΐνη. Όπως έχει διαπιστωθεί, ένα γραμμάριο guarana περιέχει περίπου 60 mg καφεΐνης, δηλαδή ποσότητα ίση με εκείνη που περιέχεται σε ένα ποτήρι μέτρια δυνατού καφέ.

- Ταυρίνη: Αμινοξύ που υποτίθεται ότι προσδίδει ενέργεια, δίχως, βεβαίως, κάτι τέτοιο να έχει αποδειχθεί επίσημα (περισσότερες λεπτομέρειες πιο κάτω).

- Ginseng: Φυτό, που προκαλεί εγρήγορση και θεωρείται ότι μπορεί να ενισχύσει την άμυνα του οργανισμού απέναντι σε λοιμογόνους παράγοντες (ιούς, μικρόβια). Η περιεχόμενη ποσότητα στα energy drinks είναι μικρή και δεν εμπνέει ανησυχία.

- Gingko Biloba: Φυτό που σε ελεγχόμενες δόσεις μπορεί να βοηθήσει την ενίσχυση της μνήμης, αν και πρόσφατη έρευνα κατέδειξε το αντίθετο. Στα energy drinks περιέχεται επίσης σε μικρές ποσότητες.

- Γλυκορονολακτόνη (Glucoronolactone): Πρόκειται για ουσία-μεταβολίτη, η οποία προέρχεται από τη γλυκόζη. Σε μικρές ποσότητες είναι συνήθως αβλαβής, αλλά, όπως αποδείχθηκε σε σχετική έρευνα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, τα energy drinks την περιέχουν σε διπλάσια ποσότητα από εκείνη που φυσιολογικά θα λάμβανε ένας άνθρωπος μέσω της διατροφής του.

- Echinacea: Θεωρείται ότι σε ελεγχόμενες ποσότητες ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα κατά των ιών και στα energy drinks περιέχεται σε υπερβολικές ποσότητες.

### **Οι επιπτώσεις στον οργανισμό**

Αν όλα τα παραπάνω σας φαίνονται ακίνδυνα, ίσως πειστείτε για το αντίθετο όταν διαπιστώσετε το πλήθος παρενεργειών που προκαλούν στον ανθρώπινο οργανισμό.

Το μάρκετινγκ που περιβάλλει τα energy drinks είναι πραγματικά καταϊγιστικό και ίσως ακούσετε ότι οι οργανικές βλάβες που πολλοί ισχυρίζονται ότι προκαλεί είναι απλές υποθέσεις ή σπάνια περιστατικά. Σε καμία περίπτωση, όμως, δεν είναι έτσι.

Σε πρόσφατες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στην Αυστραλία και τις Ηνωμένες Πολιτείες αποκαλύφθηκε ότι το 27% των παιδιών ηλικίας 8-12 ετών καταναλώνουν σε τακτική βάση σημαντικές ποσότητες των εν λόγω "ενεργειακών" ποτών, με πολύ σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία τους. Σε άλλα περιστατικά που καταγράφηκαν στην Αυστραλία, περίπου 20 άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους λόγω τοξικότητας της καφεΐνης, μεταξύ των οποίων μια 25χρονη με καρδιακό νόσημα, η οποία δεν γνώριζε ότι τα energy drinks περιέχουν καφεΐνη.

Οι παρενέργειες που μπορούν να εμφανιστούν στον άνθρωπο είναι ποικίλες και συνοψίζονται στις παρακάτω:

- Οι μεγάλες ποσότητες καφεΐνης μπορούν να βλάψουν σοβαρά την καρδιά, ενώ παράλληλα αφυδατώνουν τον οργανισμό γι' αυτό και σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να λαμβάνονται κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης. Άλλες παρενέργειες είναι η αϋπνία και το έντονο άγχος. Μια φοιτήτρια από την Αυστραλία που κατανάλωσε πολύ γνωστό energy drink, το οποίο διαφημίζεται ευρέως και στην τηλεόραση, δήλωσε ότι έπειτα από 12 κουτιά του εν λόγω ποτού διάβαζε συνολικά 12 ώρες την ημέρα και χρειαζόταν ηρεμιστικό χάπι για να καταφέρει να κοιμηθεί.

- Η ουσία guarana ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στα νεφρά, το θυρεοειδή αδένα και την καρδιά, ενώ εγκυμονεί σοβαρότατους κινδύνους όταν λαμβάνεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αφού μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές και διαταραχές κατά το θηλασμό.

- Η ταυρίνη σε μικρές ποσότητες βοηθά στην πέψη των τροφών. Ωστόσο, στα energy drinks βρίσκεται σε περίσσεια και έχει αποδειχθεί έως και θανάσιμη, ιδίως όταν αναμιχθεί με το αλκοόλ.

- Το φυτό ginkgo biloba ενδέχεται να προκαλέσει εκτεταμένη αιμορραγία, ιδίως αν λαμβάνεται παράλληλα με ασπιρίνη ή φάρμακα για την ελάττωση της πηκτικότητας του αίματος. Η χρόνια λήψη του μπορεί να προκαλέσει υπογονιμότητα και να αυξήσει τον κίνδυνο επιπλοκών κατά τη διάρκεια μιας χειρουργικής επέμβασης.

- Η ουσία Echinacea μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές στην εγκυμοσύνη. Τα τελευταία τρία χρόνια έχουν καταγραφεί τουλάχιστον 15 περιπτώσεις γυναικών στις ΗΠΑ, που είτε κινδύνευσαν να αποβάλουν, είτε αντιμετώπισαν σοβαρά προβλήματα υγείας εξαιτίας της επίδρασης που είχε η ουσία στην κύησή τους.

### **Red Bull - Ο «βασιλιάς» των ενεργειακών ποτών**

Σύμφωνα με την Red Bull «Το Red Bull® Energy Drink είναι ένα λειτουργικό ποτό, ειδικά διαμορφωμένο για περιόδους αυξημένης πνευματικής και σωματικής έντασης. Μπορεί να καταναλωθεί σε κάθε περίπτωση: σε αθλητικές δραστηριότητες, στη δουλειά, στην οδήγηση αλλά και στον ελεύθερο χρόνο».

Ήταν το 1982 όταν ο Dietrich Mateschitz, διευθυντής μάρκετινγκ μιας γερμανικής εταιρίας οδοντόπαστας, της Blendax, επισκέφθηκε την Ταϊλάνδη κι εκεί ανακάλυψε ένα τοπικό ποτό, το Krating Daeng.

Ο Dietrich Mateschitz διαπίστωσε ότι το συγκεκριμένο ποτό επιδρά θετικά στην μεταβολή των βιολογικών ρυθμών που επέρχονται λόγω αεροπορικού ταξιδιού μεγάλης απόστασης (jet lag). Από το 1984 και μετά, ανέλαβε την προώθηση του ποτού στην Ευρώπη κι από το 1987 καθώς ανέλαβε τα ηνία της «Red Bull GmbH» το ποτό γνώρισε τεράστια επιτυχία, τόσο στην Ευρώπη (όπου βρίσκεται και η μητρική εταιρία, στην Αυστρία) όσο και στην Αμερική, όπου έφτασε να καταλαμβάνει το 80% της αγοράς των λεγόμενων «energy drinks».

Το «Red Bull» δεν έχει την ίδια γλυκιά γεύση με τον προκάτοχό του, ενώ είναι και

ανθρακούχο.

Πως προέκυψε όμως το όνομα «Red Bull» (Κόκκινος ταύρος);

Η ονομασία οφείλεται στην φυσική ουσία «Ταυρίνη» που αναφέρθηκε παραπάνω, η οποία με πολύ απλά λόγια είναι το «καύσιμο» της δύναμης και βρίσκεται σε σημαντική ποσότητα στην χολή του ταύρου. Η ουσία αυτή δεν συναντάται μόνο στον ταύρο, αλλά και σε άλλα ζώα, μεταξύ αυτών και στον άνθρωπο. Στο δε συγκεκριμένο ποτό εμπεριέχεται ως συνθετικό συστατικό.

Η ταυρίνη είναι ένα αμινοξύ που έχει μια αντιοξειδωτική δράση. Κατά τη διάρκεια της αυξανόμενης φυσικής προσπάθειας η ταυρίνη έχει μια θετική επίδραση στο κυκλοφορικό σύστημα. Η ταυρίνη αυξάνει και αναπαράγει την τονικότητα των μυών. Είναι ένας ανασταλτικός διαβιβαστής που παίζει σημαντικό ρόλο στη σταθεροποίηση του χτύπου της καρδιάς και της ηλεκτρικής δραστηριότητας των νεύρων. Είναι επίσης απαραίτητη για την καλή λειτουργία του «sodium/potassium ATP-ase pump», η οποία ρυθμίζει την ιονική ισορροπία μεταξύ των κυττάρων και του πρόσθετου κυψελοειδούς ρευστού που τους περιβάλλει. Αυτή η πολύ σημαντική «αντλία» χρησιμοποιεί 7% με 40% της ATP ενέργειας που ο οργανισμός μας παράγει. Η ταυρίνη μπορεί λοιπόν όπως είπαμε να χαρακτηριστεί ως ουσία της δύναμης, καθώς έλλειψή της μπορεί να παρατηρηθεί κατά τη διάρκεια φυσικής προσπάθειας.

Η υψηλή συγκέντρωση της καφεΐνης, γλυκόζης, σακχαρόζης, ταυρίνης και άλλων ουσιών που εμπεριέχονται στο Red Bull, υποτίθεται ότι αυξάνει τον μεταβολισμό, την ενέργεια και την αντοχή ενός οργανισμού. Η καθημερινή χρήση του Red Bull, ή άλλων ενεργειακών ποτών μπορεί επίσης να οδηγήσει σε εθισμό και διακοπή χρήσης του ποτού συνοδεύεται με πονοκεφάλους, ευερεθιστότητα και μειωμένη σωματική απόδοση.

Η ταυρίνη (η οποία παρεμπιπτόντως χρησιμοποιείται κι ως συμπλήρωμα σε παιδικές τροφές) και κατ' επέκτασιν το Red Bull, σύμφωνα με ιατρικές έρευνες, είναι δυνατόν να έχει και πολύ πιο δυσάρεστες συνέπειες.

Σύμφωνα με έρευνα Αυστραλών επιστημόνων, το Red Bull είναι επικίνδυνο για εκδήλωση εμφράγματος ή εγκεφαλικού.

Ο Σκοτ Ουίλαφμπι, επικεφαλής ερευνητής του Ερευνητικού Κέντρου Καρδιαγγειακών Νοσημάτων στο νοσοκομείο Royal Adelaide Hospital και οι συνεργάτες του εξέτασαν το καρδιαγγειακό σύστημα 30 νεαρών ενηλίκων μια ώρα πριν και μια ώρα μετά την κατανάλωση συσκευασίας 250ml του Red Bull ποτό χωρίς ζάχαρη.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι «οι φυσιολογικοί άνθρωποι εμφανίζουν συμπτώματα που συνήθως συνδέονται με τα καρδιαγγειακά νοσήματα» μετά την κατανάλωση του ποτού.

«Μία ώρα αφότου ήπιαν Red Bull, το αίμα τους δεν ήταν φυσιολογικό. Δεν ήταν φυσιολογικό και έμοιαζε με κάποιου, ο οποίος πάσχει από καρδιαγγειακή νόσο», δήλωσε στην εφημερίδα «The Australian» ο Σκοτ Ουίλαφμπι.

Ο Ουίλαφμπι λέει επίσης ότι το Red Bull μπορεί να αποβεί μοιραίο σε συνδυασμό με το στρες ή την υπέρταση, παρεμποδίζοντας τη σωστή λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων και ενδεχομένως αυξάνοντας τον κίνδυνο για θρομβώσεις.

Η εκπρόσωπος της εταιρίας Red Bull στην Αυστραλία, Λίντα Ρίχτερ, προσπαθώντας να υποβαθμίσει το θέμα, δήλωσε πως «Η έρευνα δεν φανερώνει επίδραση που διαφέρει πολύ από εκείνη που έχει κάποιος πίνοντας ένα φλιτζάνι καφέ».

Η ίδια η Red Bull πάντως συνιστά την κατανάλωση το πολύ μέχρι 2 κουτιά ημερησίως, καθώς όπως ανέφερε εκπρόσωπός της, υπάρχουν παραδείγματα ανθρώπων που πάσχουν από καρδιακές διαταραχές μετά την κατανάλωση περισσότερων κουτιών του Red Bull.

Το 2001, το ποτό ερευνήθηκε από τη Σουηδική Υπηρεσία Τροφίμων αφού συνδέεται με το θάνατο τριών καταναλωτών.

Το Red Bull έχει απαγορευτεί στη Νορβηγία, την Ουρουγουάη, την Ισλανδία και τη Δανία εξαιτίας των κινδύνων για την υγεία που αναγράφονται και στις συσκευασίες, όμως η εταιρία πούλησε τον περασμένο χρόνο 3.5 δισεκατομμύρια συσκευασίες σε 143 χώρες.

Πηγές: [helth.in.gr](http://helth.in.gr) | [en.wikipedia.org](http://en.wikipedia.org) | [bomba.at](http://bomba.at) | ΑΠΕ-ΜΠΕ | [redbull.gr](http://redbull.gr)