

Napoje energetyzujące nie są lepsze od kawy

13 stycznia 2013

Napoje energetyzujące poza kofeiną zawierają składniki, które nie dają żadnych korzyści konsumentom. Nie są lepsze od filiżanki kawy – przekonuje „New York Times” powołując się na badania oraz opinie specjalistów.

„Filiżanka kawy w taki sam sposób wpływa na przemianę materii, jak napoje energetyzujące – twierdzi cytowany przez dziennik amerykański prof. Robert W. Pettitt z Minnesota State University w Mankato.

Producenci twierdzą, że napoje energetyzujące zawierają coś więcej niż tylko kofeinę. Niektórzy przekonują w reklamach, że ich receptura bazuje na ustaleniach naukowych. W USA oraz częściej jednak nawiązuje się do tego, by sprawdzić, co faktycznie zawierają napoje energetyzujące.

Amerykański Urząd ds. Żywności i Leków (FDA) zainteresował się nimi, gdy jesienią 2012 r. pojawiły się podejrzenia, że mogło dojść do kilku zgonów po spożyciu jednego z tego rodzaju napojów.

Amerykanie wydają na napoje energetyzujące więcej niż na mrożoną herbatę i napoje przeznaczone dla osób uprawiających sport. W 2012 r. ich sprzedaż po raz pierwszy przekroczyła 10 mld dolarów. Ceny tych napojów są wysokie. Za jeden pojemnik trzeba zapłacić w USA np. 2,99 dolarów, podczas gdy inne napoje zawierające kofeinę kosztują 30 centów. Tańsza jest nawet kawa w Starbucksie – kosztuje 1,85 dolarów choć zawiera więcej kofeiny.

Jak dotąd przeprowadzono jedynie nieliczne badania napojów energetyzujących. I wszystkie skłaniają do tego samego wniosku: poza kofeiną nie ma w nich nic więcej. Owszem, po ich

wypiciu można mieć odczucie, że szybciej dają „kopa”, ale to dlatego, że są zwykle szybko wypijanym koncentratem.

Kofeina działa pobudzająco i zwiększa koncentrację uwagi. Może również zwiększać wydolność organizmu sportowców. Dlatego jest najczęściej stosowaną substancją na świecie.

„Napoje energetyzujące są jedynie kolejnym sposobem na spożywanie kofeiny. Nikt jednak się nie przyzna do tego, bo chodzi o marketing” – twierdzi dr Roland Griffiths z Johns Hopkins University.

Dr Craig A. Goodman badał, czy w napojach energetyzujących występuje glukuronolakton, związek powstający w wątrobie na skutek metabolizmu glukozy. Przyznaje jednak, że natrafił na ten temat jedynie na dwa badania przeprowadzone w Japonii przed 40 laty.

„Nie wiem, co ta substancja może powodować w napojach” – dodaje specjalista. Badania na szczurach nie wykazały nic niepokojącego. Zaobserwowano jedynie, że gryzonie pływały bardziej żwawo.

Red Bull twierdzi na swojej stronie internetowej, że „2,5 tys. badań opublikowano na temat tauryny i jej działania fizjologicznego”, np. że jest „czynnikiem detoksykacyjnym”.

European Food Safety Authority twierdzi jednak, że nie ma dowodów naukowych na to, jakie korzyści daje picie napojów energetyzujących. Komisja Europejska odrzuciła jako nieuzasadnione twierdzenie producentów, że tauryna stymuluje sprawność umysłową, korzystnie wpływa na serce i przyspiesza regenerację mięśni po wysiłku.

Tauryna jest związkiem organicznym z grupy aminokwasów, który odgrywa pewną rolę w funkcjonowaniu organizmu. Z najnowszych badań wynika, że może ona zmniejszać ryzyko zawału serca u kobiet z wysokim poziomem cholesterolu. Na ogół spożywana jest jednak w większych ilościach niż wynosi zapotrzebowanie

organizmu. Dlatego osoby zagrożone zawałem mogą zapewnić sobie jej spożycie w wielu innych suplementach diety niż w napojach energetyzujących.

Napoje te zawierają nadmiar innych składników, np. witaminy B12 i B6, które w dostatecznej ilości są dostarczane organizmowi w prawidłowej diecie. Nie wykazują jednak żadnego działania energetyzującego.

Napoje energetyzujące stały się popularne w Japonii podczas II wojny światowej, gdy brakowało leków. W latach 1940. firma Taisho Pharmaceuticals zaczęła wytwarzać wyciąg z tauryny przeznaczony głównie dla marynarzy, by zmniejszyć ich zmęczenie i poprawić czujność, koncentrację uwagi oraz spostrzegawczość podczas nocnej wachty.

W 1960 r. Taisho zaczął produkować nowy produkt o nazwie Lipovitan D początkujący napoje energetyzujące. Zawierał on 50 mg kofeiny, 1 000 mg tauryny oraz witaminy z grupy B. Stał się popularny szczególnie wśród zapracowanych pracowników biurowych.

Japońska firma przyznała jednak, że nigdy nie przeprowadziła badań klinicznych swego produktu.

W latach 1960. podobny napój pojawił się w Tajlandii, gdzie go odkrył austriacki biznesmen Dietrich Mateschitz, który stosował go na jet lag. Tak w 1987 r. narodził się Red Bull.

W 2001 r. dr Chris Alford opublikował badania sponsorowane przez firmę Red Bull, z których wynikało, że napoje energetyzujące poprawiają refleks, wytrzymałość i aktywność w porównaniu do placebo (podawanego w postaci podobnie smakującej wody). Te badania potwierdziły jedynie, że takie działanie wykazuje kofeina.

W 2012 r. szkoccy badacze przekonywali, że suplementy zawierające 1 000 mg tauryny poprawiają wydolność biegaczy średniodystansowych. Inne obserwacje tego jednak nie

potwierdziły. Badania na zwierzętach sugerują wprawdzie, że tauryna przynosi jakiś efekt, ale w dużych dawkach, które u ludzi trudno je stosować.

W Azji spada ostatnio zainteresowanie napojami energetyzującymi. Tak jest zarówno w Japonii, jak i Tajlandii, gdzie pojawiły się one najwcześniej.

Źródło: [PAP – Nauka w Polsce](#)