

Είναι κατάλληλα τα καφεϊνούχα ροφήματα για τα παιδιά;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

tea-1 Η καφεΐνη αποτελεί μια φυσική ουσία με ήπια διεγερτική δράση, η οποία βρίσκεται στους κόκκους του καφέ, στους κόκκους του κακάο, στα φύλλα του τσαγιού, στους καρπούς kola και τους καρπούς guarana. Η κατανάλωση καφεΐνης, μέσω των προϊόντων διατροφής που την περιέχουν, όπως είναι ο καφές και το τσάι, είναι ευρέως διαδεδομένη σε όλο τον κόσμο. Η ουσία αυτή ασκεί διάφορες επιδράσεις σε ποικίλα όργανα του σώματος, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου, η επίδραση σε λειτουργίες του οποίου συνιστά, όπως είναι γνωστό, την κυριότερη επίδραση της καφεΐνης στον οργανισμό. Ειδικότερα, επηρεάζει τη γνωσιακή λειτουργία, τη μάθηση, τη διάθεση, τη συγκέντρωση και την μακροπρόθεσμη μνήμη. Στους ενήλικες έχει φανεί ότι προκύπτουν διάφορα οφέλη από τη μέτρια κατανάλωση καφεΐνης (<400 mg/ ημέρα), στα οποία περιλαμβάνονται η αύξηση της εγρήγορσης, της ετοιμότητας και της επαγρύπνησης, καθώς και η βελτίωση της φυσικής αντοχής και η μείωση της αντίληψης της κούρασης. Από την άλλη, η πρόσληψη μεγαλύτερων ποσοτήτων καφεΐνης μπορεί να επιφέρει υπερκινητικότητα, ευερεθιστότητα, εκνευρισμό, άγχος, ταχυκαρδία, αύξηση της αρτηριακής πίεσης, αϋπνία και στομαχικές διαταραχές. Γενικά, όμως, θεωρείται διατροφικά ασφαλής ουσία και για αυτό επιτρέπεται η προσθήκη της και σε διάφορα προϊόντα που δεν την περιέχουν φυσικά, όπως είναι τα αναψυκτικά και τα ενεργειακά ποτά.

Όσον αφορά τα παιδιά, δεν έχουν κατανοηθεί πλήρως οι φυσιολογικές επιδράσεις της κατανάλωσης καφεΐνης, αλλά ούτε και οι πιθανές βλαβερές επιπτώσεις στην υγεία τους από την υψηλή κατανάλωση καφεΐνης. Ενώ στους ενήλικες την κύρια πηγή καφεΐνης αποτελεί ο καφές, τα παιδιά και οι έφηβοι προσλαμβάνουν καφεΐνη κυρίως από το τσάι, καθώς και από άλλα ροφήματα στα οποία προστίθεται τεχνητά, όπως τα αναψυκτικά και τα ενεργειακά ποτά. Τελευταία, η πρόσληψη καφεΐνης από τα παιδιά και τους εφήβους έχει απασχολήσει ιδιαίτερα τους επαγγελματίες υγείας, καθώς την περασμένη δεκαετία αυξήθηκε κατά πολύ η διαθεσιμότητα των καφεϊνούχων ροφημάτων και κυρίως των ενεργειακών ποτών, τα οποία περιέχουν υψηλές ποσότητες καφεΐνης και συχνά απευθύνονται σε άτομα νεαρής ηλικίας. Ενδεικτικά, αναφέρεται ότι το 30-50% των παιδιών και των εφήβων καταναλώνει σε συχνή βάση ενεργειακά ποτά, το περιεχόμενο μάλιστα των οποίων σε καφεΐνη, σε αντίθεση με τα αναψυκτικά, δεν περιορίζεται από τη

νομοθεσία. Για το λόγο αυτό, κρίνεται αναγκαίο να διευκρινιστεί μέχρι ποια ποσότητα καφεΐνης είναι ασφαλές να καταναλώνεται από τα παιδιά, καθώς και τα πιθανά οφέλη και οι κίνδυνοι που σχετίζονται με την κατανάλωσή της.

Σύμφωνα, λοιπόν, με μια πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, η πρόσληψη από τα παιδιά και τους εφήβους υψηλών ποσοτήτων καφεΐνης και συγκεκριμένα, $>5\text{mg/kg}$ σωματικού βάρους/ημέρα, σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση άγχους και εκδήλωση συμπτωμάτων στέρησης. Ωστόσο, η κατανάλωση μικρότερων ποσοτήτων καφεΐνης δεν συνδέεται με τους κινδύνους αυτούς. Μάλιστα, μπορεί να ωφελεί τη γνωσιακή λειτουργία και την αθλητική απόδοση των παιδιών, όπως συμβαίνει και στους ενήλικες. Επίσης, η μελέτη αυτή αναφέρει ότι με βάση τα μέχρι στιγμής στοιχεία τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να περιορίζουν την κατανάλωση καφεΐνης στα $2,5\text{mg/kg}$ σωματικού βάρους/ημέρα, ποσότητα που αντιστοιχεί σε 1-2 κούπες τσάι ή 1 μικρή κούπα καφέ. Τα ροφήματα με μικρότερη περιεκτικότητα σε καφεΐνη, όπως το τσάι, μπορεί να είναι πιο κατάλληλα για τα παιδιά, διότι παράλληλα, συνεισφέρουν στην ενυδάτωσή τους και είναι πλούσια και σε άλλες ωφέλιμες ουσίες, όπως τα φλαβονοειδή. Αντιθέτως, τα ροφήματα με τεχνητή προσθήκη καφεΐνης, όπως τα αναψυκτικά και τα ενεργειακά ποτά, αναφέρεται στη μελέτη αυτή ότι μπορεί να αποτελούν λιγότερο κατάλληλες επιλογές για τα παιδιά, λόγω τόσο του υψηλού τους περιεχομένου σε καφεΐνη, αλλά και εξαιτίας της οξύτητάς τους, της παρουσίας σε ορισμένες περιπτώσεις πρόσθετης ζάχαρης και ταυτόχρονα της απουσίας άλλων ωφέλιμων θρεπτικών συστατικών.

Φαίνεται, λοιπόν, ότι δεν απαγορεύεται εντελώς η κατανάλωση καφεΐνης από τα παιδιά και τους εφήβους, καθώς όταν προσλαμβάνεται με μέτρο είναι απίθανο να προκαλέσει αρνητικές επιδράσεις. Αρκεί, όμως, να επιλέγεται προσεκτικά το είδος και η ποσότητα του καφεϊνούχου ροφήματος που θα καταναλωθεί. Στον Πίνακα 1 φαίνεται η μέση περιεκτικότητα σε καφεΐνη των συνηθών μερίδων μιας ποικιλίας ροφημάτων. Να σημειωθεί ότι τα τρόφιμα που περιέχουν κακάο, όπως η σοκολάτα, συνεισφέρουν σε πολύ μικρό βαθμό στην πρόσληψη καφεΐνης. Συμπερασματικά, η κατάλληλη ποσότητα καφεΐνης έχειδειχθεί ότι μπορεί να συνδέεται με κάποια οφέλη στα παιδιά, όπως, για παράδειγμα, ως προς τη γνωσιακή λειτουργία και την αθλητική απόδοση, και να ελαχιστοποιεί τους κινδύνους αναφορικά με τη συμπεριφορά, τη διάθεση και τον ύπνο τους. Ωστόσο, χρειάζονται μελέτες επιπλέον, προκειμένου να διευκρινιστεί αυτή η ποσότητα της καφεΐνης που είναι ασφαλής για τα παιδιά και ταυτόχρονα επιφέρει τα επιδιωκόμενα σε κάθε περίπτωση οφέλη.

Πίνακας 1. Μέση περιεκτικότητα σε καφεΐνη των πιο κοινών ροφημάτων

Ρόφημα	Μέση περιεκτικότητα σε καφεΐνη (mg ανά μερίδα)*
Στιγμαίος καφές (190mL)	75
Καφές Espresso (30mL)	75
Καφές Cappuccino/ Latte (190mL)	80
Καφές φίλτρου (190mL)	105
Ελληνικός καφές (75mL)	60
Τσάι (190mL)	50
Ρόφημα σοκολάτας/ κακάο (190mL)	5
Σοκολατούχο γάλα (230mL)	5
Συνήθη αναψυκτικά (330mL)	40
Ενεργειακά ποτά (250mL)	80

* Η περιεκτικότητα σε καφεΐνη των διαφόρων ροφημάτων μπορεί να διαφέρει σημαντικά, ανάλογα με τον τύπο του προϊόντος και τη διεργασία στην οποία έχει υποβληθεί, προκειμένου να είναι έτοιμο προς κατανάλωση.

Πηγή: eyzin.minedu.gov.gr