

21 Δεκεμβρίου 2014

## Παιδί και καφεΐνη

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πιθανότατα δε θα προσφέρατε στο παιδί σας ένα φλιτζάνι καφέ ως ρόφημα... Τι ισχύει όμως για άλλα ροφήματα, που ενδεχομένως να καταναλώνουν συστηματικά τα παιδιά, με αποτέλεσμα να προσλαμβάνουν σημαντική ποσότητα καφεΐνης;

Η καφεΐνη είναι μια ουσία που δρα στο κεντρικό νευρικό σύστημα ως διεγερτικό, αυξάνοντας το αίσθημα εγρήγορσης. Ωστόσο, η υπερβολική πρόσληψη καφεΐνης μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση συμπτωμάτων όπως υπερένταση, νευρικότητα, ευερεθιστότητα, αϋπνία, ταχυκαρδία και αφυδάτωση. Κι ενώ για τους ενήλικες, η ημερήσια πρόσληψη έως και 400 mg καφεΐνης -ποσότητας που αντιστοιχεί σε περίπου 4 φλιτζάνια καφέ φίλτρου-, θεωρείται γενικά ασφαλής, δεν ισχύει το ίδιο για τα παιδιά, αφού η κατανάλωση καφεΐνης ακόμη και σε πολύ μικρότερη ποσότητα, μπορεί να επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις.

Η καφεΐνη, εκτός από τα διάφορα είδη καφέ, περιέχεται σε σημαντικές ποσότητες και σε άλλα ροφήματα, όπως τα αναψυκτικά τύπου κόλα, το τσάι, τα σοκολατούχα ροφήματα αλλά και τα ενεργειακά και αθλητικά ποτά, που καταναλώνονται συχνά από παιδιά και εφήβους που ασχολούνται με τον αθλητισμό.

Σύμφωνα με τις συστάσεις διεθνών οργανισμών, η κατανάλωση καφεΐνης από τα παιδιά θα πρέπει να περιορίζεται στο ελάχιστο. Πιο συγκεκριμένα, ο Καναδικός Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων, ορίζει ανώτατα όρια για την ημερήσια πρόσληψη καφεΐνης από τα παιδιά, τα οποία διαμορφώνονται ως εξής:

- < 4 ετών: 0 mg
- 4-6 ετών: 45 mg
- 7-9 ετών: 62,5 mg
- 10-12 ετών: 85 mg

Ενδεικτικά, ένα κουτάκι αναψυκτικού τύπου κόλα περιέχει περίπου 45 mg καφεΐνης, ενώ τα ενεργειακά ποτά περιέχουν πολύ μεγαλύτερες ποσότητες. Ειδικότερα, όσον αφορά στα ενεργειακά ποτά, πρόσφατες συστάσεις που δημοσιεύθηκαν από την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιάτρων, αναφέρουν πως δε θα πρέπει να καταναλώνονται από τα παιδιά, αφενός λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε καφεΐνη και αφετέρου λόγω του γεγονότος ότι περιέχουν και άλλα συστατικά, των οποίων η ασφάλεια κατανάλωσης δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς. Από την άλλη, τα περισσότερα καφεΐνούχα ροφήματα που κυκλοφορούν στην αγορά, εκτός από σημαντικές ποσότητες καφεΐνης, έχουν και υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και η συστηματική κατανάλωσή τους από τα παιδιά, έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας και τερηδόνας.

Συνεπώς, η κατανάλωση καφεϊνούχων ροφημάτων, όπως αναψυκτικά τύπου κόλα,

τσάι, κρύα ροφήματα με βάση το τσάι, ενεργειακά και αθλητικά ποτά θα πρέπει να αποφεύγεται κατά την παιδική ηλικία. Αντί αυτών, το νερό θα πρέπει να αποτελεί το βασικότερο ρόφημα για τα παιδιά, ακολουθούμενο από το γάλα και τους φρεσκοστυμμένους χυμούς φρούτων.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)