

دراسة تحذّر مخاطر نفسية وجسدية على الأطفال بسبب مشروب...ما هو؟



حذّرت دراسة حديثة من مخاطر صحية ونفسية يتعرض لها الأطفال والمراهقون، بسبب إقبالهم على مشروبات الطاقة.

وكشفت الدراسة البريطانية، أن واحداً من كل 3 أطفال في المملكة المتحدة، يشربون بانتظام مشروبات الطاقة، لافتةً إلى أن ما يصل إلى "32" في المائة من الأطفال يشربونها مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، واصفة إياها بالضارة.

وحذرت الدراسة التي نشرت في المجلة الطبية البريطانية، من أن الاستهلاك المتكرر (5 علب أو أكثر أسبوعياً)، مرتبط بضعف الصحة العقلية والبدنية.

وحذر باحثو جامعة يورك، من أن محبي مشروبات الطاقة من صغار السن، أكثر عرضة للإصابة بالصداع ومشاكل النوم والتهيج والاستبعاد من المدرسة.

كما أنهم يزيدون من احتمالات شرب الخمر والتدخين عن طريق احتساء المشروبات التي تحتوي على الكافيين، وفق الدراسة التي حلت بيانات الآلاف من أطفال المدارس، وكذلك جمعت أدلة من جميع أنحاء العالم.

وتحتوي العلبة الواحدة من مشروب الطاقة على نفس كمية الكافيين الموجودة في جرعة إسبريسو، بالإضافة إلى مكونات أخرى مثل الغوارانا والتوراين.

ويوصى بتناول كمية معتدلة من الكافيين يوميا، تصل إلى 400 ملغ للبالغين، لكن لا يوجد سوى القليل من الأبحاث حول المستويات التي يمكن تحملها للمراهقين والأطفال.

وتحتوي العلبة الواحدة من المشروب كذلك على أكثر من حد السكر المضاف اليومي الموصى به للطفل من قبل هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا، البالغ 19-24 غراما يوميا، حسب العمر.

وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة، كلير كوجا: "بينما هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتتبع آثار مشروبات الطاقة على الأطفال الذين يشربونها، فقد كشف بحثنا عن أدلة ثابتة على وجود روابط بين الاستهلاك المنتظم لهذه المشروبات والآثار الضارة على صحة الأطفال بشكل عام".

وتابعت: "تشير دراستنا أيضا إلى أن الأطفال الذين يكونون على دراية أفضل بمحتويات مشروبات الطاقة، يشربون كميات أقل، مما يشير إلى أن حملة تثقيفية أو إصدار تحذيرات أكثر وضوحا على العبوة، يمكن أن تقلل من الاستهلاك".