أطباء يحذرون من مخاطر مشروبات الطاقة... ما هي الأسباب؟

ينظر كثير من الناس إلى مشروبات الطاقة على أنها الخيار الأفضل لإبقائهم نشطين ومتيقظين لفترة طويلة.

إلا أن الخبراء يُحذّرون من أن هذه المشروبات قد تكون لها مخاطر صحية كبيرة، خصوصاً عند استهلاكها بشكل منتظم.

وتحدثت شبكة "سي إن إن" الأميركية مع الدكتورة لينا وين، طبيبة الطوارئ والأستاذة المساعدة في الطب السريري بجامعة جورج واشنطن، عن مشروبات الطاقة والمخاطر المتعلقة بها.

ما مشروبات الطاقة بالضبط؟

وتقول وين: "في حين لا يوجد تعريف موحد لمشروبات الطاقة، إلا أنها عادةً ما تكون مشروبات يتم تسويقها على أنها تزيد الانتباه واليقظة والطاقة. وغالباً ما تحتوي على كميات كبيرة من الكافيين

بالإضافة إلى السكر والمنشطات القانونية، بما في ذلك التورين والغوارانا وإل-كارنيتين".

وتختلف هذه المشروبات عن المشروبات الرياضية التي تحتوي على إلكتروليتات (نوع من المعادن والأملاح) ويستخدمها الرياضيون وغيرهم من الأشخاص الذين يفقدون الماء والإلكتروليتات خلال التمارين الشاقة والتعرق.

ويحتوي بعض المشروبات الرياضية على الأملاح والإلكتروليتات فقط، فيما يحتوي البعض الآخر على سكريات مضافة.

وقد تحتوي مشروبات الطاقة أيضاً على بعض الإلكتروليتات والسكريات المضافة، لكن الغرض الرئيسي منها هو العمل كمنشط. ولا ينبغي استخدامها لتعويض الإلكتروليتات والسوائل المفقودة في أثناء التمرين.

ما خطورة مشروبات الطاقة؟

أكدت وين أن مشروبات الطاقة تحتوي على كميات كبيرة من الكافيين. ويمكن أن يتسبب ذلك في تسارع ضربات القلب، وفي إصابة الشخص بالتوتر والقلق، ومعاناته من مشكلات في النوم، مما يسبب له التعب والإرهاق بمرور الوقت.

وأضافت:"تناول كمية كبيرة جداً من الكافيين قد يؤدي إلى (التسمم بالكافيين)".

وهذا أمر غير شائع ولكنه قد يكون خطيراً، بل يهدد الحياة، خصوصاً عندما يضطرب إيقاع القلب. وقد يعاني الأفراد من السكتة القلبية بالإضافة إلى أعراض خطيرة أخرى مثل تورم المخ وفشل الكلى.

وقد يصاب من يستهلكون مشروبات الطاقة معتقدين أنها تمدهم بالأملاح والسوائل، بالجفاف، حسبما أكدت وين، مشيرةً إلى أن الكافيين مدرٌّ للبول ويعزز فقدان السوائل.

بالإضافة إلى ذلك، تحتوي هذه المشروبات على كميات كبيرة من السكر، الأمر الذي قد يصيب الأشخاص بأمراض مثل السكري ويزيد من أوزانهم.

هل تزيد هذه المخاطر لدى الأطفال؟

نعم. وتؤكد وين أن الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال توصي بعدم تناول الأطفال والمراهقين مشروبات الطاقة. كما توصي بعدم تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين والسكر المضاف، مشيرةً إلى أن تناول مثل هذه المشروبات يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالقلق وفرط النشاط وحتى زيادة الوزن المفرطة وأمراض القلب ومرض الكبد الدهني.

ومع ذلك، فإن 30 في المائة إلى 50 في المائة من المراهقين في الولايات المتحدة أفادوا باستهلاك مشروبات الطاقة. ويتم بيع مشروبات الطاقة أحياناً في المدارس.

مَن الأفراد الذين يجب أن يكونوا حذرين بشكل خاص بشأن تناول مشروبات الطاقة؟

تقول وين:"بالإضافة إلى الأطفال والمراهقين، فإن الأشخاص الآخرين الذين يجب أن يكونوا حذرين من هذه المشروبات هم أولئك الذين يعانون من مشكلات قلبية مزمنة أو ارتفاع ضغط الدم لأن الكافيين والمنشطات الأخرى الموجودة في مشروبات الطاقة يمكن أن تزيد من معدل ضربات القلب وضغط الدم".

وأضافت:"يمكن أن يتداخل الكافيين أيضاً مع بعض الأدوية، بما في ذلك بعض مضادات الاكتئاب وأدوية السكري. ويجب على الأشخاص الذين يتناولون هذه الأدوية أن يتجنبوا مشروبات الطاقة".