

* * *

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Горелова Ж.Ю., Курганский А.М., Гурьянова М.П.

Национальный медицинский исследовательский центр
здоровья детей Минздрава России, Москва, Россия

Ключевые слова: энергетические напитки; влияние на организм; пищевые привычки

Актуальность. В последнее десятилетие проведены научные исследования по оценке безопасности и влияния употребления энерготоников на здоровье подростков, воздействия на растущий организм веществ, входящих в их состав. **Цель:** определить особенности влияния энергетических напитков на подростков и связанные с этим риски.

Базы данных. Осуществлен обзор исследований по теме с использованием информационных порталов и платформ eLIBRARY.RU и PubMed, проведенных в России и за рубежом в 2015–2023 гг.

Результаты. Установлено, что большее количество побочных эффектов от употребления энергетиков наблюдается со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем, в меньшей степени — пищеварительной системы и почек. Чрезмерное употребление энергетиков, содержащих кофеин и таурин, являющихся сильнодействующими психоактивными веществами, влияет на функционирование центральной нервной системы. Отмечены расстройства эмоциональной сферы, появление немотивированного страха, развитие депрессии, расстройств сна, аппетита, увеличение частоты совершения асоциальных поступков. Самым чувствительным к избыточному потреблению энергетиков органом пищеварительной системы является печень. Еще одним органом-мишенью для действия энерготоников являются почки. Избыточное употребление энергетических напитков лицами с низкой физической активностью может приводить к развитию ожирения ввиду содержания в них большого количества фруктозы и прочих подсластителей углеводной природы. Приведенные данные могут служить доказательной базой негативного влияния безалкогольных тонирующих напитков на здоровье подростков.

Заключение. В свете реализации Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 г. с учетом актуальности проблемы безопасного для здоровья употребления подростками энергетиков необходимы разработка профилактических мероприятий по предупреждению чрезмерного их употребления, улучшение пищевой грамотности и оптимизация пищевого поведения для формирования здорового образа жизни.

* * *