



CONSUM DE CAFEÏNA

La cafeïna és un compost químic que de forma natural és sintetitzat per les plantes com a mitjà de defensa front insectes o paràsits.

En l'ésser humà és estimulants del sistema nerviós central i produeix canvis en el metabolisme dels greixos.

QUÈ PRODUCTES CONTENEN CAFEÏNA?

Productes com ara:

- Infusions de te
- Refrescos de cola
- Begudes energètiques
- Medicaments com a analgèsics o antigripals

Sent el **café** la principal font d'ingesta de cafeïna.

QUANTA CAFEÏNA ES POT PRENDRE?

Dosi màxima → 1200 mg de cafeïna.

Dosi de un consum moderat → No més de 300 mg de cafeïna.

BENEFICIS I RISCOS DEL CONSUM DE CAFEÏNA

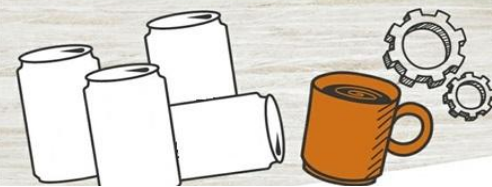
BENEFICIS:

- Estimula el sistema nerviós central pel que es reduïx el cansament i la sensació de fatiga.
- Augmenta la concentració i l'estat d'alerta

RISCOS:

- Ansietat, nerviosisme, insomni, angoixa, trastorns gastrointestinals, tremolors i taquicàrdia.
- Crea **ADDICCIÓ**.

TU DOSIS DE CAFEÏNA



4 Refrescos de cola = 1 café



1 Energètica = 1 café



10 Tés fríos = 1 café



3 Tazas de té = 1 café



CAFEÏNA Y MEDICAMENTOS:

La cafeïna que es consumix en els medicaments és algo que es produïx en moments concrets, però quan es dona, de vegades la quantitat ingerida és molt elevada.

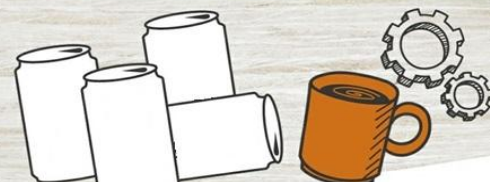
Des del punt de vista farmacològic la cafeïna produïx els efectes següents:

- Estimulació del sistema nerviós central, per la qual cosa es reduïx el cansament i la sensació de fatiga.
- Estimula el múscul cardíac.
- És vasoconstrictor a nivell cerebral, la qual cosa pot causar migranyes.
- Estimula el múscul esquelètic i la respiració.
- Augmenta la secreció gàstrica.

La incorporació de cafeïna als medicaments és deguda a la funció estimulante d'ista i la capacitat de potenciar l'absorció dels analgèsics i augmentar la seua eficàcia.

CALCULA EL TEU CONSUM DE CAFEÏNA:

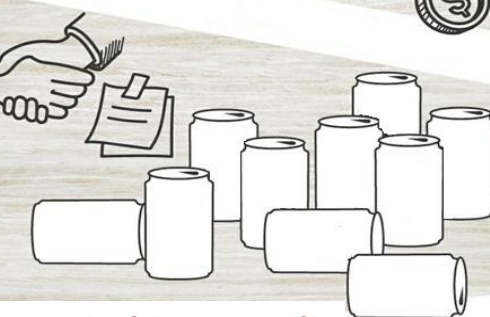
<http://www.ocu.org/alimentacion/cafe/calculadora/calcula-su-consumo-de-cafeina>



4 Refrescos de cola = 1 café



1 Energética = 1 café



10 Tés fríos = 1 café



3 Tazas de té = 1 café