

Αθήνα 3 Οκτωβρίου 2012

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### Έρευνα του ΕΦΕΤ για την κατανάλωση Ενεργειακών Ποτών από μαθητές

Τα καφεϊνούχα ενεργειακά ποτά<sup>1</sup> έχουν κάνει την εμφάνισή τους στην εγχώρια και παγκόσμια αγορά τα τελευταία χρόνια και η κατανάλωσή τους μεταξύ εφήβων και νεαρών ατόμων δείχνει να είναι αυξανόμενη. Στη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία υπάρχουν ποικίλα και ορισμένες φορές αντικρουόμενα δεδομένα για τις επιδράσεις της κατανάλωσης των ποτών αυτών. Από ανασκόπηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας προκύπτει ότι, αν και υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις για αρνητικές επιπτώσεις από την υπερβολική διαιτητική έκθεση στην καφεΐνη, οι άμεσες αλλά και οι μακροχρόνιες επιδράσεις από την υπερβολική και χρόνια κατανάλωση των πρόσθετων ουσιών στα ενεργειακά ποτά και σε συνδυασμό με την καφεΐνη δεν είναι πλήρως γνωστές.

**Ο Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων πρόσφατα ολοκλήρωσε μελέτη για την κατανάλωση ποτών και ροφημάτων, στην οποία συμμετείχαν 4562 μαθητές λυκείου από διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Από τους συμμετέχοντες στην έρευνα οι 2042 ήταν αγόρια (44,8%). Ο αριθμός των λυκείων που αποδέχτηκαν την πρόσκληση του ΕΦΕΤ και έλαβαν μέρος ήταν 31, από τους νομούς Αττικής, Θεσσαλονίκης, Ηρακλείου, Δράμας, Καβάλας, Ιωαννίνων, Λάρισας, Φθιώτιδας και Τρίπολης. Σχεδόν οι μισοί από τους συμμετέχοντες προέρχονταν από το νομό Αττικής. Η συλλογή των δεδομένων ξεκίνησε τον Σεπτέμβριο 2011 και ολοκληρώθηκε τον Φεβρουάριο 2012. Η μελέτη αυτή βασίστηκε στη συμπλήρωση ενός ειδικά σχεδιασμένου ανώνυμου ερωτηματολογίου από τους μαθητές.**

---

<sup>1</sup> Ως «ενεργειακά ποτά» θεωρούνται τα ποτά ελεύθερα αλκοόλης που περιέχουν καφεΐνη και, ενδεχομένως, 1 άλλα συστατικά.

Μεταξύ των στόχων της έρευνας αυτής ήταν και η συλλογή δεδομένων γύρω από την κατανάλωση ενεργειακών ποτών, για την οποία μέχρι σήμερα δεν υπήρχαν διαθέσιμα δεδομένα για την Ελλάδα.

Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι τα ενεργειακά ποτά καταναλώνονται από εφήβους σε ποσοστό 43,9%.

Από όσους δήλωσαν ότι καταναλώνουν ενεργειακά ποτά :

- Το 55,4% ήταν αγόρια.
- Το 17,0% δήλωσε ότι δοκίμασε πρώτη φορά ενεργειακά ποτά στο δημοτικό, το 47,9% στο γυμνάσιο και το 23,7% στο λύκειο.
- Το 73,5% δήλωσε ότι τα καταναλώνουν επειδή απλά τους αρέσει η γεύση τους. Ένα 41,9% τα επιλέγει διότι πιστεύει ότι τα ενεργειακά ποτά τους δίνουν την ενέργεια που χρειάζονται.
- Το 38,5% δήλωσε ότι καταναλώνει ενεργειακά ποτά στο σπίτι, το 15,68% στο γυμναστήριο, το 48,35% στους χώρους διασκέδασης ενώ το 27,13% σε άλλους χώρους όπως σε πλατείες, φροντιστήριο κτλ.
- Το 54,1% δήλωσε ότι διαβάζει την διατροφική επισήμανση στις ετικέτες των ενεργειακών ποτών, αλλά από αυτούς μόνο ο ένας στους τρεις μπορούσε να θυμηθεί ότι τα ποτά αυτά περιέχουν καφεΐνη.
- Το 34,5% δήλωσε ότι ο μέγιστος αριθμός ενεργειακών ποτών που καταναλώνουν σε μια μέρα είναι ένα ποτό. Αξιοσημείωτο είναι ότι περίπου το 8,1% δήλωσε ότι ο μέγιστος αριθμός ενεργειακών ποτών που έχουν καταναλώσει σε μία ημέρα είναι  $\geq 5$ .
- Το 12,4% φάνηκε να προσλαμβάνει περισσότερο από 240mg καφεΐνης ημερησίως (λαμβάνοντας υπόψη και άλλες πηγές καφεΐνης όπως ο καφές, το τσάι, τα αναψυκτικά), το οποίο αντιστοιχεί σε πάνω από 3 φλιτζάνια στιγμιαίου καφέ την ημέρα.
- Οι μισοί δήλωσαν ότι δεν καταναλώνουν ενεργειακά ποτά μετά από έντονη άθληση. Παρόλα αυτά, στο αντίθετο άκρο, το 13,9% αυτών που καταναλώνουν ενεργειακά ποτά ανέφερε ότι τα καταναλώνει συχνά μετά από έντονη σωματική δραστηριότητα.
- Ως προς την ταυτόχρονη κατανάλωση ενεργειακών ποτών με αλκοόλ, περισσότεροι από τους μισούς (~61%) εξ αυτών που τα καταναλώνουν δήλωσαν ότι δεν τα αναμιγνύουν. Ο ένας στους 10 όμως δήλωσε ότι τα αναμιγνύει συχνά. Βέβαια οι<sup>2</sup>

περισσότεροι από αυτούς (64,1%) που προβαίνουν σε τέτοιου είδους τακτικές δήλωσαν ότι όταν τα αναμιγνύουν καταναλώνουν ένα ενεργειακό ποτό τη φορά. Ένα μικρό ποσοστό από αυτούς (4,8%) δήλωσε ότι όταν αναμιγνύει αλκοόλ με ενεργειακά ποτά καταναλώνει πάνω από 3 ενεργειακά ποτά τη φορά.

- Αρκετοί έδειξαν σύγχυση ως προς τα χαρακτηριστικά των ενεργειακών ποτών, όπως π.χ. το θερμιδικό περιεχόμενο, τη διαφοροποίησή τους από τα ποτά για αθλητές κ.ά. Αυτό αποτελεί μία ένδειξη του ότι ο όρος «ενεργειακό ποτό» δεν έχει πλήρως διασαφηνισμένο νόημα για τη συγκεκριμένη κατηγορία καταναλωτών.

**Η κατανάλωση των εν λόγω ποτών από μαθητές λυκείου δεν γίνεται σε ποσότητες τέτοιες ώστε να εμπνέουν ιδιαίτερη ανησυχία, βάσει των μέχρι στιγμής επιστημονικών δεδομένων στη διεθνή βιβλιογραφία. Παρόλα αυτά, υπάρχουν σημεία που χρήζουν προσοχής, όπως για παράδειγμα το ότι υπάρχει ένα μικρό ποσοστό εφήβων οι οποίοι ξεκίνησαν να τα καταναλώνουν στο δημοτικό, το ότι οι περισσότεροι δεν φάνηκε να γνωρίζουν ότι τα ποτά αυτά περιέχουν καφεΐνη ή το ότι κάποιιοι δήλωσαν ότι έχουν καταναλώσει σημαντικές ποσότητες των ποτών αυτών μαζί ή χωρίς αλκοόλ.**

Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι υπάρχει ανάγκη για ενδεδειγμένη ενημέρωση παιδιών, γονέων και εκπαιδευτικών σχετικά με την κατανάλωση ενεργειακών ποτών. Ο ΕΦΕΤ, έχοντας αναγνωρίσει την ανάγκη αυτή, έχει αναρτήσει στην ιστοσελίδα του **ενημερωτικό φυλλάδιο** σχετικά με τα ενεργειακά ποτά.

[http://www.efet.gr/portal/page/portal/efetnew/consumers/consumers\\_info](http://www.efet.gr/portal/page/portal/efetnew/consumers/consumers_info)

**Παράλληλα, ο ΕΦΕΤ θα ξεκινήσει αναλύσεις καφεΐνης σε καφεϊνούχα ενεργειακά ποτά προκειμένου να εξεταστούν τυχόν αποκλίσεις από τις αναγραφόμενες τιμές καφεΐνης στις ετικέτες των τροφίμων (πχ. λόγω παρουσίας και άλλων συστατικών που περιέχουν καφεΐνη).**

**Τέλος, σε συνεργασία με άλλους εταίρους και μετά από σχετική διαβούλευση, ο ΕΦΕΤ θα προβεί σε συστάσεις ούτως ώστε τα ενεργειακά ποτά να μην τοποθετούνται πλάι σε ποτά για αθλητές ή αλκοολούχα ποτά, με σκοπό να αποτρέψει πιθανή ταύτισή τους με τα ποτά για αθλητές και να μην ενθαρρυνθεί η ταυτόχρονη κατανάλωσή τους με αλκοόλ.**

Ο ΕΦΕΤ στο πλαίσιο ενημέρωσης των καταναλωτών επισημαίνει :

- Η κατανάλωση ενεργειακών ποτών δεν συστήνεται για παιδιά, εγκύους και θηλάζουσες γυναίκες ή γενικότερα για άτομα ευαίσθητα στην καφεΐνη.
- Ενθαρρύνεται η ανάγνωση των συστατικών καθώς και όλων των επισημάνσεων στις ετικέτες των τροφίμων και ποτών, προκειμένου να γίνονται συνειδητές επιλογές τροφίμων.
- Τα καφεϊνούχα ενεργειακά ποτά δεν είναι τα ίδια με τα ποτά για αθλητές και συνεπώς δεν συστήνονται ως μέσο ενυδάτωσης μετά από έντονη και παρατεταμένη άσκηση.
- Δεν συστήνεται η ταυτόχρονη κατανάλωση αλκοολούχων και ενεργειακών ποτών.

Με την ευκαιρία δημοσιοποίησης των αποτελεσμάτων της μελέτης, ο Πρόεδρος του ΕΦΕΤ, κ. Γιάννης Μίχας, δήλωσε : «Οι προσπάθειες του ΕΦΕΤ, όπως έχω επισημάνει και παλιότερα, δεν περιορίζονται στον έλεγχο. Ρόλος του ΕΦΕΤ, επίσης, είναι να διερευνά ενδεχόμενους διατροφικούς κινδύνους σε συνεργασία με ευρωπαϊκούς και διεθνείς φορείς, λαμβάνοντας υπόψη τη συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων και να προβαίνει σε παρεμβάσεις επιστημονικά τεκμηριωμένες, όπως είναι αυτές που αφορούν στη σωστή διατροφική ενημέρωση και εκπαίδευση».