

Bebidas energéticas e estimulantes — limites seguros para o coração

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/05/2009

Os efeitos da combinação de cafeína, taurina e açúcar na pressão arterial e nos batimentos cardíacos de jovens.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/bebidas-energeticas-e-estimulantes-limites-seguros-para-o-coracao>

Bebidas energéticas tornaram-se populares para estudar até tarde ou curtir festas. No entanto, o consumo excessivo ou misturado com álcool acende alertas na saúde cardiovascular.

O impacto da alta dose de cafeína

Uma única lata de energético pode conter o equivalente a 3 xícaras de café concentrado, além de doses altas de açúcar e outros estimulantes.

Taquicardia, arritmia e ansiedade

O consumo exagerado pode provocar palpitações cardíacas, elevação aguda da pressão arterial, tremores, insônia e crises de pânico em pessoas sensíveis.

Mistura perigosa com álcool

O energético mascara a sensação de embriaguez do álcool, fazendo a pessoa beber mais sem perceber a perda de reflexos. Hidrate-se preferencialmente com água e sucos naturais.

Conteúdo educativo Dr. Cristiano · Farmácia Clínica e Saúde Preventiva.