

«مشروبات الطاقة تضر بـ»نفسية الأطفال





إعداد: محمد عز الدين

أظهرت دراسة حديثة أجراها باحثون بريطانيون في جامعة نيوكاسل، أن تناول الأطفال لمشروبات الطاقة، يرتبط بزيادة خطر إصابتهم بأمراض نفسية، بما في ذلك القلق والتوتر والاكتئاب، وتعاطي المخدرات والميل إلى العنف، علاوة على ضعف الأداء الأكاديمي، ومشكلات النوم والعادات الغذائية غير الصحية.

وقالت أميليا ليك، الأستاذة في الجامعة، والباحثة الرئيسية للدراسة: «تثير نتائج الدراسة القلق، بعد أن أثبتت أن مشروبات الطاقة تسبب ضائقة نفسية ومشكلات في الصحة العقلية، لدى الأطفال، وهذه مخاوف صحية عامة مهمة تجب معالجتها، وعدم تجاهلها».

وأجرى الباحثون دراستهم بتقييم لبيانات صحية مأخوذة من 57 دراسة، شملت 1.2 مليون طفل وشاب، من أكثر من 21 دولة، ووجدوا أن الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و35 عاماً ويستهلكون مشروبات الطاقة يومياً، ينامون نصف ساعة أقل من الذين يشربونها من حين لآخر، أو لا يتناولونها على الإطلاق.

كما وجدوا أن الأولاد يستهلكون المشروب أكثر من الفتيات، والرجال الذين يتناولون مشروبين أو ثلاثة في الأسبوع، كانوا أكثر عرضة للنوم بعد منتصف الليل بنسبة 35%، وأكثر عرضة للنوم أقل من 6 ساعات بنسبة 52%، وأكثر عرضة للاستيقاظ في منتصف الليل من أولئك الذين لم يشربوها، أو نادراً ما يفعلون بنسبة 60%.

وقالت شيلينا فيسرام، أستاذة في الجامعة، وباحثة مشاركة في الدراسة: «تحتوي مشروبات الطاقة على مستويات عالية من الكافيين، 150 مجم لكل لتر، والسكر، وتسوق على أنها توفر دفعة من الطاقة، وهي متوفرة في المتاجر المحلية وسهل الحصول عليها، وتأتي مع عروض ترويجية وبأسعار في متناول الجميع، وبأسعار أرخص من زجاجات المياه، وتستهدف الأطفال بالإعلانات عبر الإنترنت، وألعاب الحاسوب، والتلفزيون، والرعاية الرياضية، المرتبطة بالرياضات العنيفة».

وأضافت: «تشير النتائج أيضاً إلى أن ثلث الأطفال في بريطانيا، يستهلكون مشروبات الطاقة المحتوية على الكافيين، أسبوعياً، ما أدى إلى حظر بيعها لهم، ومع ذلك، لا يزالون يحصلون عليها بسهولة من المحال التجارية؛ لذا نحث «الحكومة البريطانية، على اتخاذ إجراءات صارمة بشأن حظر بيع مشروبات الطاقة إلى من هم دون الـ 16 من العمر

