

# Zer dakigu edari energetikoei buruz?

**Askoren kontsumo-ohituretan dago edari energetikoak hartzea, baina, aditu batzuek diotenez, hainbat ondorio kaltegarri eragin ditzakete.**

Edari energetikoen kontsumoaz eta dituen ondorioez ariketa hauek egin ditzakezu:

- Zenbait produkturen komentarioak dagokien produktuarekin lotu.
- Audioa entzun bitartean, egiak eta gezurrak identifikatu.
- Audioa berriro entzun ondoren, galderen erantzun zuzenak aukeratu.
- Galdera batzuei erantzunez, zure iritiza adierazi binaka, eta taldean komentatu.

## Zertaz ari dira?

Koadrila honetan zenbait elikagai eta produkturi buruz komentarioak egiten ari dira. Lotu komentario horiek dagokien produktuarekin.

Lehengoan erdi lotan jaiki nintzen, eta bi jarraian hartu nituen. Uf, ez dakizue nola suspertu nintzen. Baina gero oso urduri ibili nintzen.

Nik ez ditut askotan hartzen, baina medikuek diotenez lo egiten laguntzen dute, baina ez dakit ba! Nire ustez, adikzioa sor dezakete, eta askorentzat drogaren parekoa da.

Gaur egun, kiroldegira askotan joaten naiz, eta uf, ez dakizu zein nekatuta nabilen. Joan den astean produktu hauek hartzen hasi nintzen, eta orain indartuago sentitzen naiz.

Gure etxeko hozkailuan beti egoten dira. Hurrei ikaragarri gustatzen zaie eta. Baina, azukre gehiegi omen dute.

Egunkarian irakurri nuen kontserbatzaile eta koloratzaile kimiko asko dituztela. Eta badakizu zer? Orain, ahal badut, janari freskoak jaten ditut. Eta askoz osasuntsuago sentitzen naiz.



Janari prozesatuak

Edari energetikoak

Kafea

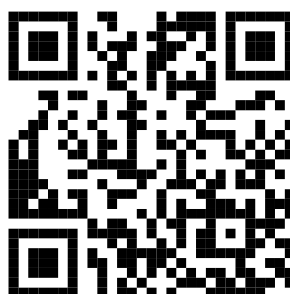
Edari freskagarriak

Pilula lasaigarriak

## Edari energetikoen ondorioak

Entzun zer dioten edari energetikoei buruz. Entzun bitartean, adierazi beheko esaldiak bat datozen entzun duzunarekin. Ariketa egin ondoren, binaka, gezurrak zuzendu.

<https://labur.eus/f62Rv>



|                                                                                                              | Egia | Gezurra |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------|
| 2000 pertsonatik 12-24 urte-bitarteko erdiek baino gehiagok ondorio kaltegarriak izan dituzte.               |      |         |
| Kalte horiek jaso dituzten ehuneko handi batek goragalea eta beherakoa izan ditu.                            |      |         |
| Emaizten arabera, gazteen erdiek eragin kaltegarriak izan dituzte.                                           |      |         |
| Kanadako Waterlooko unibertsitatean edari energetikoen helduengan dituzten ondorioak aztertu dituzte.        |      |         |
| Ikerketa honetan aholkatzen dute edari energetikoen osagaien konbinazioak zer eragin sortzen duen aztertzea. |      |         |
| Jasan dituzten ondorio ohikoenak hauek izan dira: bihotzeko taupadak bizkortzea eta lo egin ezina.           |      |         |
| Orokorrean, edari energetikoen freskagarriak baino askoz azukre gutxiago daukate.                            |      |         |

## Edari energetikoak bi hitzetan

### Zein dira edari energetikoen ezaugarri nagusiak?

- ☐ Kafeak adina kafeina daukate, eta freskagarriak baino azukre gutxiago.
- ☐ Kafe batek baino kafeina gehiago daukate, eta freskagarriak baino azukre gehiago.
- ☐ Bitamina eta azukre asko daukate.

### Ikerketako emaitza eta ondorioei dagokienez, zein da laburpen zuzena?

- ☐ Ikerketa honen arabera, edari energetikoak kontsumitzen dituzten gazteen laurdenek buruko mina edo lo egin ezina izan dute. Eta eragin horiek kafea hartzen dutenengan nabariagoak dira. Ikerketa egin dutenek azpimarratzen dute komeni dela edari hauen kontsumoa mugatzea, gazteen artean.
- ☐ Ikerketa honetako emaitzek leku txarrean uzten dituzte edari energetikoak, azukre eta proteina gehiegi dituztelako. Gainera, edari hauek kontsumitzen dituzten 12-14 urte bitarteko gaztetxo gehienei bihotzeko taupadak azkartu zaizkie edo buruko mina izan dute. Horregatik, ikerketa egin dutenek gomendatzen dute edari-mota hau mugatzea adin horietan.
- ☐ 2.000 lagunetatik, edari energetikoen 12 eta 14 urte-bitarteko kontsumitzaileen erdiek baino gehiagok kalteak sufritu dituzte. Eta horien laurdenei bihotzeko taupadak azkartu zaizkie edo lo-ezina izan dute. Bestalde, ikerketan azpimarratzen dute komeni dela edari hauek dituzten osagaien eragina aztertzea, eta baita noiz eta nola hartzen diren ere.

## Eta zuk zer uste duzu?



- Edari energetikoei buruz ezagutu duzun horretatik zer da kezkarriena?
- Kanadan beharbada gaztetxoek artean edari-mota hau eskuragarri izatea mugatuko dute. Neurri egokia iruditzen zaizu?
- Elikagai-mota hauetatik zer mugatu beharko genuke gure dietan eta zergatik? Hauetaz gain, baztertzeko moduko beste elikagairik?
- Elikagai prozesatuak (kontserbak, janari izoztuak, saltsak...
- Edari energetikoak
- Edari freskagarriak
- Palma-olioa

## Zuzenketa-orria

### Zertaz ari dira?

Lehengoa erdi lotan jaiki nintzen, eta bi jarraian hartu nituen. Uf, ez dakizue nola suspertu nintzen. Baina gero oso urduri ibili nintzen.

Kafea

Nik ez ditut askotan hartzen, baina medikuek diotenez lo egiten laguntzen dute, baina ez dakit ba! Nire ustez, adikzioa sor dezakete, eta askorentzat drogaren parekoa da.

Pilula lasaigarriak

Gaur egun, kiroldegira askotan joaten naiz, eta uf, ez dakizu zein nekatuta nabilen. Joan den astean produktu hauek hartzen hasi nintzen, eta orain indartuago sentitzen naiz.

Edari energetikoak

Gure etxeko hozkailuan beti egoten dira. Hurrei ikaragarri gustatzen zaie eta. Baina, azukre gehiegi omen dute.

Edari freskagarriak

Egunkarian irakurri nuen kontserbatzaile eta koloratzaile kimiko asko dituztela. Eta badakizu zer? Orain, ahal badut, janari freskoak jaten ditut. Eta askoz osasuntsuago sentitzen naiz.

Janari prozesatuak

### Edari energetikoen ondorioak

|                                                                                                              | Egia | Gezurra |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------|
| 2000 pertsonatatik 12-24 urte-bitarteko erdiek baino gehiagok ondorio kaltegarriak izan dituzte.             | ✓    |         |
| Kalte horiek jaso dituzten ehuneko handi batek goragalea eta beherakoa izan ditu.                            |      | ✓       |
| Emaitzen arabera, gazteen erdiek eragin kaltegarriak izan dituzte.                                           | ✓    |         |
| Kanadako Waterlooko unibertsitatean edari energetikoei helduengan dituzten ondorioak aztertu dituzte.        |      | ✓       |
| Ikerketa honetan aholkatzen dute edari energetikoen osagaien konbinazioak zer eragin sortzen duen aztertzea. | ✓    |         |
| Jasan dituzten ondorio ohikoenak hauek izan dira: bihotzeko taupadak bizkortzea eta lo egin ezina.           | ✓    |         |
| Orokorrean, edari energetikoei freskagarriak baino askoz azukre gutxiago daukate.                            |      | ✓       |

### Edari energetikoak bi hitzetan

Zein dira edari energetikoen ezaugarri nagusiak?



Kafe batek baino kafeina gehiago daukate, eta freskagarriak baino azukre gehiago.

Ikerketako emaitza eta ondorioei dagokienez, zein da laburpen zuzena?



2.000 lagunetatik, edari energetikoen 12 eta 14 urte-bitarteko kontsumitzaileen erdiek baino gehiagok kalteak sufritu dituzte. Eta horien laurdenei bihotzeko taupadak azkartu zaizkie edo lo-ezina izan dute. Bestalde, ikerketan azpimarratzen dute komeni dela edari hauek dituzten osagaien eragina aztertzea, eta baita noiz eta nola hartzen diren ere.

## Transkripzioa

KAZETARIA.- Hamabostean behin egiten diogu zientziari tarte hementxe, Mezularian. Ikerketa baten berri eman nahi diogu (digu), gainera, Ana Galarraga, Elhuyar Fundazioko kideak. Arratsalde on, Ana!

ANA GALARRAGA.- Kaixo, arratsalde on.

KAZETARIA.- Zer moduz? Ondo?

ANA.- Ondo. Ondo.

KAZETARIA.- Beno, Kanadako Waterloo-ko Unibertsitateak argitaratu duen ikerketa baten emaitza da arratsalde parte honetan argitara eman dena. Edari energetikoen kontsumoak gazteen artean dituen ondorioak aztertu dituztelako, eta emaitzek ez dituzte toki onean uzten edari energetikoak. Hartzen dituzten gazteen erdiek eragin kaltegarria nozitu, nozitu dutelako, ezta?

ANA.- Hori da. Bada gai bat kezka sortzen duena, eta emaitza hauek ikusita, interesgarria izango litzateke ikustea hemen zer gertatzen den, ze ikerketa honetan, ba Waterloo Unibertsitatean egindako honetan, ikusi dute, 2000 pertsonari galdetuta, 12 eta 24 urte bitartean, erdiak baino gehiagok ondorio kaltegarriak izan dituela, ezta? Eta horietatik(an) ba laurden bat, adibidez, ziren bihotzeko taupadak areagotu, azkartu egin zaizkiola, beste laurden batek lo-ezina izan du, eta ehuneko ia 20k buruko mina. Gero, ja, askoz ehuneko txikiagoetan goragalea eta beherakoa edo medikura joan behar izan du. Bularrean mina, eta konbultsioak ere aipatu dituzte gutxi batzuek. Baina nahiko ohikoak dira, esan bezala, bihotzeko taupadak areagotzea eta lo-ezina.

Ondorio horiek askotan lotzen dira (zaizkio) kafeinari. Ba da pixka bat edari hauek daukaten ezaugarria, ezta?, kafeina asko daukatela, kafe batek baino dezente gehiago. Baina ikerketan bertan nabarmentzen dute aztertu beharko litzatekeela, ez bakarrik kafea baizik eta dauzkaten beste osagaiek ere ze eragin daukaten banaka eta elkarrekin. Eta ez hori bakarrik, baita noiz hartzen den ere eta nola. Askotan alkoholarekin batera hartzen baita, eta orduan, ba nahasten da kafeinaren eragin estimulatzailea eta alkoholaren depresiboa.

KAZETARIA.- Edari energetikoak esaten dugunean, Ana, edozein lekutan saltzen dituzten edari horietaz ari gara, edo edari konkretu batzuetaz edo...

ANA.- Hori da. bai. Horiek dira. Eta daukate, beno, marka, etxe askotakoak daude. Eta kafeinaz gain izaten dute azukre asko. Freskagarri arruntek baino azukre gehiago daukate, oro har, eta adibidez, batek, Burn, 15 zorrotxoren parekoa dauka. Gero, asko daukate, baita ere, taurina, guaraná eta horrelako beste proteina batzuk. Glukano, glukonolaktona ere bai... Hori karbono-hidrato bat da, glukosatik eratorria, eta asko daukate baita bitaminak, gehienbat B taldeko bitaminak. Orduan osagai horiek denak ba baita, esan bezala, banaka eta konbinazioan zer eragin daukaten ikustea gomendatzen dute ikerketa honetan eta gainera ba, aztertzen ari dira Kanadan mugatuko ote duten gazteentzako edari hauek eskuragarri izatea merkatuan, eta baita publizitatea.