

Ar energetinių gėrimų ir alkoholio maišymas turi įtakos bendrai suvartoto alkoholio kiekiui, savo būsenos vertinimui ir psichomotorinėms funkcijoms?

Greta Kubiliūnaitė, Julija Mažeikaitė, Justė Gavelytė

Energetinių gėrimų ir alkoholio derinys jau seniai ne naujiena, ypač jaunų žmonių tarpe. Tačiau iki šiol visuomenėje sklindo nemažai mitų apie šių gėrimų, vartojamų kartu, sukeltas pasekmes. Peržvelgėme tris sisteminės apžvalgas, atliktas nuo 2014m., kuriose apibendrinami su alkoholio ir energetinių gėrimų vartojimu susiję tyrimai, ir pabandėme išsiaiškinti, kokie galimi šių medžiagų vartojimo kartu padariniai.

Sistematinių apžvalgų patikimumas

	<i>McKetin, R. et al., 2015</i>	<i>Benson, S. et al., 2014</i>	<i>Peacock A., Pennay A., 2014</i>
Ar atlikta tinkama išsami paieška?			
Ar adekvatus tyrimo įtraukimo kriterijai?			
Ar apžvalga įtraukia tinkamus tyrimus klausimui atsakyti?			
Ar atskirų tyrimų rezultatai panašūs (heterogeniškumas)?			

Vartojant alkoholį su energetiniais gėrimais, dažnai pasireiškia **tremoras, sustiprėjęs širdies plakimas, padidėjęs kraujospūdis.**

Vertinant rezultatus reikia atsižvelgti į **industrijos įtaką** šios srities tyrimams.

 Taip  Neaišku  Ne

Rezultatai

Tyrimų įtraukimo kriterijai McKetin(2015) sisteminėje apžvalgoje nėra iki galo aiškūs, joje analizuojamos net 62 studijos, iš kurių 29 eksperimentinės. Tačiau įtraukti tyrimai tik anglų kalba ir 8-iems iš jų galėjo būti daroma įtaka iš industrijos. Peacock(2014) nagrinėjo 19 studijų, iš kurių 7 eksperimentinės, o Benson (2014) atliko sisteminę apžvalgą ir meta-analizę iš 9 dvigubai-aklų kontroliuojamų tyrimų(juose dalyvavo 445 asmenys), todėl šie duomenys buvo patikimesni.

Naudojantis specialiomis vertinimo skalėmis (The Beverage Rating Scale, Subjective Intoxication Scale) įrodyta, kad kofeinas (energetinio gėrimo sudedamoji dalis), vartojamas kartu su alkoholiu, neturi įtakos tam, kaip vartotojas suvokia savo apsvaigimo laipsnį. Alkoholio ir energetinių gėrimų kombinacija neturėjo reikšmingos įtakos psichomotorinėms tiriamųjų funkcijoms, išskyrus labai sudėtingai atliekamus veiksmus. Pastebėta, kad jauni suaugę, kurie maišo alkoholį su energetiniais gėrimais suvartoja daugiau alkoholio ir patiria daugiau su tuo susijusios žalos nei kiti vartotojai, tačiau reikia papildomų tyrimų, kad išsiaiškintume, ar patys energetiniai gėrimai tiesiogiai turi įtakos padidėjusiam alkoholio suvartojimo lygiui.

Išvada

Energetinių gėrimų vartojimas su alkoholiu turi stimuliuojantį poveikį organizmui, tačiau nekeičia to, kaip žmogus suvokia savo būseną ir neturi reikšmingos įtakos jo psichomotorinėms funkcijoms. Lieka neaišku, ar patys energetiniai gėrimai skatina suvartoti daugiau alkoholio.

Šaltiniai:

1. Benson, S., Verster, J., Alford, C. and Scholey, A. (2014). Effects of mixing alcohol with caffeinated beverages on subjective intoxication: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 47, pp.16-21.
2. McKetin, R., Coen, A. and Kaye, S. (2015). A comprehensive review of the effects of mixing caffeinated energy drinks with alcohol. *Drug and Alcohol Dependence*, 151, pp.15-30.
3. Peacock, A., Pennay, A., Droste, N., Bruno, R. and Lubman, D. (2014). 'High' risk? A systematic review of the acute outcomes of mixing alcohol with energy drinks. *Addiction*, 109(10), pp.1612-1633.