

Давгулевич М.В.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ В РАЦИОНЕ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА: ОЦЕНКА РИСКОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ОПАСНОСТИ

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Шаденко В.Н.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В последние десятилетия отмечается устойчивая тенденция к росту потребления энергетических напитков среди лиц подросткового и юношеского возраста. Данная возрастная категория находится в стадии активного морфофункционального развития, что обуславливает повышенную чувствительность к различным биологически активным компонентам, входящим в состав подобных продуктов. Ситуация усугубляется несоответствием между реальными масштабами употребления энергетических напитков и степенью осознания подростками потенциальных угроз для здоровья, что требует детального изучения данного феномена.

Цель: на основе анонимного анкетирования изучить паттерны потребления энергетических напитков подростками и молодежью, оценить их осведомленность о потенциальном вреде и провести сравнительный анализ между воспринимаемым и реальным риском для здоровья.

Материалы и методы. Проведено анонимное анкетирование 150 респондентов в возрасте от 12 до 20 лет (средний возраст 16,6 лет). Обработка данных осуществлялась с использованием пакета Microsoft Office 2016 с применением методов описательной статистики и сравнительного анализа.

Результаты и их обсуждение. Выявлено, что 53,3% респондентов имеют опыт употребления энергетиков, при этом 22% потребляют их более 3 лет. Основные ситуации употребления: длительные поездки (29%), физические нагрузки (16,1%), подготовка к экзаменам (9,7%). Несмотря на то, что 71,1% опрошенных признают энергетики вредными, 46% отмечают субъективный «прилив сил» после их приема, что формирует поведенческое приращение. При этом значительная часть потребителей испытывает негативные реакции: тахикардию (65%), нарушение сна (58%), тревожность (44%) и резкий упадок сил (71%). Установлена достоверная связь ($p < 0,01$) между частотой употребления и ухудшением самооценки здоровья: 52% регулярных потребителей оценивают его как «посредственное», что в 2,3 раза выше, чем среди неупотребляющих. Большинство респондентов (73%) поддерживают запрет продажи энергетиков несовершеннолетним, а 41% уже пытались ограничить их потребление.

Выводы. Энергетические напитки представляют собой значимый алиментарный фактор риска, оказывающий неблагоприятное воздействие на организм в пубертатном периоде. Основным барьером на пути эффективной профилактики выступает психологический феномен, при котором декларируемое знание об отдаленных негативных последствиях нивелируется сиюминутным субъективным ощущаемым приливом работоспособности. Доказано, что систематическое употребление данных продуктов сопряжено с достоверным ухудшением самочувствия и высокой частотой острых нежелательных реакций со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем. Полученные данные обосновывают приоритетные направления профилактической работы: акцент на немедленных физиологических эффектах, внедрение образовательных программ по гигиенической коррекции образа жизни и совершенствование законодательных мер, ограничивающих доступность тонизирующих напитков для несовершеннолетних.