

М.В. Давгулевич

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

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

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

M.V. Davgulevich

**ENERGY DRINKS IN THE DIET OF MODERN ADOLESCENTS: HEALTH RISK
ASSESSMENT AND FEATURES OF DANGER PERCEPTION**

Tutor: PhD in Medicine, associate professor V.N. Shadenko

Department of General Hygiene

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В статье представлены результаты анонимного анкетирования 150 респондентов в возрасте 12–20 лет, посвящённого оценке распространённости потребления энергетических напитков, осведомлённости о вреде и анализу когнитивного диссонанса между знанием и поведением. Выявлено, что 53,3% опрошенных имеют опыт употребления энергетиков, при этом систематическое потребление достоверно связано с ухудшением самочувствия, тахикардией, нарушениями сна и тревожностью. Установлено, что декларируемая осведомлённость о вреде не является сдерживающим фактором из-за субъективно положительного краткосрочного эффекта. Обоснована необходимость смещения акцентов профилактической работы на немедленные физиологические последствия и внедрение законодательных ограничений.

Ключевые слова: энергетические напитки, подростки, гигиена питания, факторы риска, когнитивный диссонанс, профилактика.

Resume. The article presents the results of an anonymous survey of 150 respondents aged 12–20 years on the prevalence of energy drink consumption, awareness of harm, and analysis of cognitive dissonance between knowledge and behavior. It was revealed that 53.3% of respondents have experience of consuming energy drinks, while systematic consumption is significantly associated with deterioration of well-being, tachycardia, sleep disorders and anxiety. Declared awareness of harm has been found not to be a deterrent due to the subjectively positive short-term effect. The necessity of shifting the focus of preventive work to immediate physiological consequences and the introduction of legislative restrictions is substantiated.

Keywords: energy drinks, adolescents, food hygiene, risk factors, cognitive dissonance, prevention.

Актуальность. В последние десятилетия отмечается устойчивая тенденция к росту потребления энергетических напитков среди лиц подросткового и юношеского возраста [1, 2]. Данная возрастная категория находится в стадии активного морфофункционального развития, что обуславливает повышенную чувствительность к биологически активным компонентам (кофеин, таурин, гуарана, высокие дозы сахара), входящим в состав подобных продуктов [3]. Ситуация усугубляется несоответствием между реальными масштабами употребления энергетических напитков и степенью осознания подростками потенциальных угроз для здоровья. Широкое распространение стиля жизни, сопряжённого с высокими нагрузками и хроническим недосыпом, сделало энергетические напитки популярным средством быстрой «мобилизации», однако их регулярное потребление создаёт серьёзную гигиеническую проблему, требующую детального изучения [4].

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

Задачи:

1. Проанализировать частоту, объем и ситуационные причины употребления энергетических напитков.
2. Изучить уровень осведомленности респондентов о возможных негативных последствиях.
3. Выявить связь между употреблением энергетических напитков и субъективными оценками состояния здоровья, а также краткосрочными побочными эффектами.
4. Оценить отношение молодежи к мерам регулирования продажи энергетических напитков.

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. Достоверность различий оценивали с помощью критерия χ^2 .

Результаты и их обсуждение. В анкетировании приняли участие 150 респондентов, из них 55% - представители мужского пола, а 45% - женского (рисунок 1).

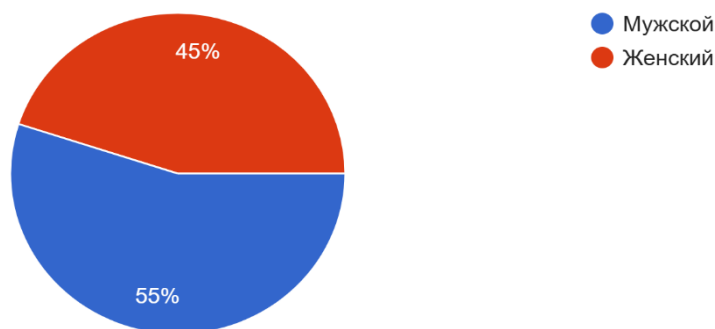


Рис. 1 – Распределение респондентов по половой принадлежности

Выявлено, что 53,3% респондентов имеют опыт употребления энергетических напитков, при этом 22% потребляют их более 3 лет. Наиболее типичным разовым объёмом является 500 мл. Основные ситуации употребления: длительные поездки (29%), физические нагрузки (16,1%), подготовка к экзаменам (9,7%). 15 респондентов отметили приятный вкус энергетических напитков как дополнительный стимул к употреблению. Большинство (76,7%) употребляют энергетики в компании друзей, что подчёркивает социальную составляющую данного поведения [5].

Согласно результатам анкетирования, 40% респондентов считают, что энергетические напитки не следует употреблять до 18 лет, тогда как 39% полагают

допустимым возраст 14–16 лет. При этом 71,1% опрошенных признают энергетические напитки вредными для здоровья. В ответах на открытый вопрос о возможных долгосрочных последствиях наиболее часто упоминались: проблемы с сердечно-сосудистой системой, привыкание и зависимость, нарушение сна, проблемы с желудочно-кишечным трактом, повышенная раздражительность и упадок сил.

Несмотря на декларируемую осведомлённость, 46% опрошенных заявили, что после употребления энергетических напитков чувствуют «прилив сил и улучшение концентрации». Это субъективно положительное переживание создаёт мощный поведенческий подкрепляющий эффект, который в момент принятия решения перевешивает абстрактные знания о будущих рисках. Данный парадокс, описываемый в литературе как феномен когнитивного диссонанса в гигиене питания [6], является центральным звеном в формировании устойчивой привычки.

Значительная часть потребителей после приёма энергетических напитков регулярно испытывает острые негативные реакции, являющиеся прямыми индикаторами физиологического стресса: учащённое сердцебиение (тахикардия) – 65%, бессонница или нарушение сна – 58%, тревожность, нервозность – 44%, резкий упадок сил после окончания действия («откат») – 71%. Полученные данные согласуются с результатами других исследований, подтверждающих кардиотоксическое и нейростимулирующее действие высоких доз кофеина в сочетании с таурином на незрелый организм [7].

Статистический анализ выявил достоверную связь ($p < 0,01$) между частотой употребления энергетических напитков и субъективной оценкой здоровья. Среди регулярных потребителей (несколько раз в неделю и чаще) доля оценивающих своё здоровье за последние 3 месяца как «посредственное» или «плохое» составила 52%, что в 2,3 раза выше, чем среди тех, кто употребляет энергетики редко или никогда (22%). Таким образом, систематическое употребление данных продуктов сопряжено с достоверным ухудшением самочувствия и высокой частотой острых нежелательных реакций со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем.

73% респондентов поддержали идею законодательного запрета продажи энергетических напитков несовершеннолетним, что свидетельствует о признании самой молодёжью необходимости внешнего контроля. 41% опрошенных признались, что уже пытались ограничить или полностью прекратить употребление, что указывает на формирование привычки и внутренний конфликт, связанный с её осознанием. На вопрос об эффективных альтернативах были получены следующие ответы: полноценный сон (82%), регулярная физическая активность (67%), сбалансированное питание (59%), натуральные стимуляторы (кофе, чай) – 45%, контрастный душ, витаминные комплексы, медитация (18%).

Выводы:

1. Энергетические напитки являются значимым и широко распространенным вредным фактором в питании подростков. Их употребление начинается в раннем возрасте (часто до 14 лет), носит регулярный характер и глубоко интегрировано в социальные практики молодежи как инструмент компенсации усталости.

2. Ключевым препятствием для эффективной профилактики выступает психологический феномен когнитивного диссонанса: декларируемое знание об

отдаленных негативных последствиях нивелируется сиюминутным субъективным приливом работоспособности.

3. Доказано, что систематическое употребление энергетических напитков коррелирует с ухудшением субъективных показателей здоровья и высокой частотой острых побочных реакций (кардиологических, неврологических, нарушений сна), что подтверждает их реальный ущерб для организма в пубертатном периоде.

4. Полученные данные обосновывают приоритетные направления профилактической работы: смещение фокуса просвещения с отдаленных последствий на немедленные физиологические эффекты (тахикардия, бессонница), внедрение образовательных программ по тайм-менеджменту, гигиене сна и рациональному питанию, а также совершенствование законодательных мер, ограничивающих доступность энергетических напитков для несовершеннолетних.

Литература

1. Кучма, В. Р. Энергетические напитки: гигиенические аспекты потребления детьми и подростками / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2020. – № 4. – С. 14-19.

2. Рапопорт, И. К. Распространённость потребления энергетических напитков среди учащихся старших классов / И. К. Рапопорт // Гигиена и санитария. – 2021. – Т. 100, № 2. – С. 155-159.

3. Сухарева, Л. М. Физиолого-гигиенические последствия употребления энергетических напитков подростками / Л. М. Сухарева, А. Г. Сухарев // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2018. – № 6. – С. 88-93.

4. Онищенко, Г. Г. О мерах по ограничению продажи энергетических напитков несовершеннолетним / Г. Г. Онищенко // Здравоохранение Российской Федерации. – 2019. – № 3. – С. 112-116.

5. Богомолова, Е. С. Гигиеническая оценка потребления тонизирующих напитков старшеклассниками / Е. С. Богомолова, Ю. Г. Кузмичев // Медицинский альманах. – 2022. – № 5. – С. 34-38.

6. Шубочкина, Е. И. Поведенческие риски и здоровье учащихся / Е. И. Шубочкина. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 240 с.

7. Кучма, В. Р. Влияние энергетических напитков на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы подростков / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, И. К. Рапопорт // Российский педиатрический журнал. – 2019. – Т. 22, № 3. – С. 156-160.