Kde všude působí energeťák?

Tělesná hmotnost.

Zvyšuje celkové příjem energie během dne a podporuje riziko vzniku obezity a nadváhy.

Stravovací návyky.

Upevňování preference sladkých chutí a vytlačování nutričně hodnotných potravin.

Dehydratace.

Mohou přispívat k nedostatečné hydrataci během sportu a tím zvyšovat riziko přehřátí při fyzické zátěži.

Vztahy.

V tomto kontextu nejsou nápojem, ale sociálním symbolem - přijetí do kolektivu, součást identity, prestiže atd.

Rizikové chování.

Podporuje častější výskyt dalších rizikových forem chování, zvyšuje pravděpodobnost experimentování s alkoholem a nikotinem.

Sportovní výkon.

Falešný pocit energie, maskování únavy a celková vyšší kardiovaskulární zátěž.

Trávicí systém.

Způsobuje podráždění žaludku, pálení žáhy ale i nadýmání.

Kosti.

Způsobuje vyšší ztráty vápníku z kostí močí při vysokém příjmu kofeinu, nahrazování mléčných výrobků energetickými nápoji.

Zuby.

Podporuje erozi zubní skloviny a zvyšuje riziko zubního kazu.

Srdce.

Zvyšuje krevní tlak a srdeční frekvenci.

Dopaminové systém.

Velmi silná stimulace centra odměny a snižuje toleranci k nudě.

Regenerace.

Zhoršuje celkovou schopnost kvalitní regenerace organismu.

Regulace pozornosti a emocí.

Opakující se cyklus stimulace → energetický vzestup → následný propad energie, může být pro mladého člověka obtížnější rozpoznávat a regulovat vlastní emoce.

Psychické zdraví.

Podporuje rozvoj úzkostí, podrážděnosti a nervozity. Zvyšuje výskyt depresivních symptomů.

Vývoj mozku.

Ovlivňuje citlivost dopaminového systému a zhoršuje rozvoj přirozené seberegulace atd.

Spánek.

Zhoršuje celkovou kvalitu spánku, zhoršuje usínání a zkracuje délku spánku.

Rozvoj závislosti.

Podporuje rozvoj závislosti na vnější stimulaci.