



## Energy Drink

En aquest experiment, la Dra. Monster i el Dr. Toro Roig demostren empíricament, com si es tractés d'un laboratori de recerca, els efectes d'una **beguda energètica**.

Per què han decidit fer el seu particular experiment els protagonistes del vídeo? Per prendre les seves pròpies conclusions en referència a si les begudes energètiques ens **afavoreixen** o ens **perjudiquen**.

Segons el vídeo, els ingredients de les begudes energètiques són:

- la base és una simple **gasosa (aigua carbonatada)**.
- Hi ha molts estimulants, el més conegut i famós és la **taurina** i, atenció!, no és semen de toro [NOTA: la taurina la van aïllar a partir de la bilis d'un bou, per això es diu taurina].
- També hi han trobat un grapat de **sucres**: la glucosa, la sacarosa,...
- un **anticoagulant**: el citrat de sodi
- vitamines, colorant artificial i, per acabar, un toc de **sal** (clorur de sodi)

Expliquen que, després de milions d'hores de recerca per internet, han trobat que les begudes energètiques fan **pujar** el ritme cardíac i, per comprovar-ho, fan la prova del **pulsòmetre** per confirmar si varien les pulsacions al consumir begudes energètiques.

La Marta, a l'inici de la prova té 82 pulsacions per minut i en David 70. Es beuen **dues** llaunes de begudes energètiques cadascun, amb una diferència **d'una hora** entre la primera i la segona.

Hi ha qui diu que si es prenen begudes energètiques es juga **millor**. La Marta i en David juguen a la pilota i altres jocs per constatar-ho. Arriben a la conclusió que si es vol jugar millor **cal entrenament**.

Després d'un parell d'hores d'haver begut les dues llaunes de begudes energètiques, les pulsacions han augmentat:

|       | Inici de la prova   | Després de jugar | Diferència    |
|-------|---------------------|------------------|---------------|
| Marta | 82 pulsacions/minut | 176 puls/minut   | 94 puls/minut |
| David | 70 pulsacions/minut | 158 puls/minut   | 88 puls/minut |

En Pere i la Marta, després d'haver begut dues llaunes de begudes energètiques cadascun, confirmen que la seva punteria **no ha millorat**.

Esperen en repòs deu minuts per recuperar **el ritme cardíac**.



Finalment, passen vint minuts en lloc dels deu minuts previstos. Els resultats són:

|       | Inici de la prova | Després de jugar | Diferència | Final de la prova | Diferència (inici-final) |
|-------|-------------------|------------------|------------|-------------------|--------------------------|
| Marta | 82 p/m            | 176 p/m          | 94 p/m     | 101 p/m           | 19 p/m                   |
| David | 70 p/m            | 158 p/m          | 88 p/m     | 85 p/m            | 15 p/m                   |

Les conclusions a les que arriben la Dra. Monster i el Dr. Toro Roig són:

- Els ingredients principals de les begudes energètiques són el **sucre** i els **estimulants**
- una llauna de beguda energètica equival a **dues o tres** tasses de cafè
- les begudes energètiques fan **augmentar** les pulsacions (a la Marta i al David els han pujat un mínim de **15** pulsacions per minut)
- si es vols ser un bon esportista, cal entrenar, no pas beure begudes energètiques.

Resumint, allò que preocupa als investigadors de l'estudi és que s'estiguin bevent massa **begudes energètiques** i afirmen que, com sempre, el problema no està en la substància sinó **en l'ús que se'n fa d'ella**.