ΕΝΩΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ενεργειακά ποτά και ανήλικοι: η «γρήγορη ενέργεια» που κρύβει πραγματικούς κινδύνους

Νέα ελληνικά δεδομένα: 26,3% των μαθητών Ε΄ Δημοτικού–Γ΄ Γυμνασίου καταναλώνει ενεργειακά ποτά, ενώ 45% των 16χρονων έχει συνδυάσει αλκοόλ με ενεργειακό ποτό.

Αθήνα, 24 Οκτωβρίου 2026

Τα ενεργειακά ποτά έχουν περάσει από τη διαφήμιση και τα ράφια των καταστημάτων στην καθημερινότητα παιδιών και εφήβων, συνδεδεμένα με το διάβασμα, το gaming, τον αθλητισμό και τη νυχτερινή διασκέδαση. Δεν πρόκειται, όμως, για απλά αναψυκτικά ούτε για αθλητικά ποτά. Περιέχουν διεγερτικές ουσίες – κυρίως καφεΐνη – και συχνά σημαντικές ποσότητες ζάχαρης, ταυρίνη και γκουαρανά, η οποία αποτελεί επιπλέον πηγή καφεΐνης. Η Ένωση Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων Αττικής επισημαίνει ότι η χρήση τους από ανηλίκους χρειάζεται σαφή ενημέρωση και πρόληψη. [1,4]

Τα ελληνικά δεδομένα είναι ανησυχητικά

Σε μεγάλη, εθνικά αντιπροσωπευτική μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2026 και περιέλαβε 40.768 μαθητές Ε΄ Δημοτικού έως Γ΄ Γυμνασίου, το 26,3% δήλωσε κατανάλωση ενεργειακών ποτών. Οι διαθέσιμες απαντήσεις ήταν «ποτέ», «1–2 φορές την εβδομάδα», «3–4 φορές την εβδομάδα» και «πάνω από 5 φορές την εβδομάδα», επομένως το ποσοστό αυτό αντιστοιχεί σε παιδιά που ανέφεραν τουλάχιστον εβδομαδιαία κατανάλωση. [2]

Ακόμη πιο έντονη είναι η εικόνα στους μεγαλύτερους εφήβους. Η πανελλαδική έρευνα ESPAD-Ελλάδα 2024 του ΕΠΙΨΥ, σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 6.810 μαθητών Α΄ Λυκείου από 488 σχολεία, έδειξε ότι το 45% των 16χρονων έχει καταναλώσει αλκοόλ μαζί με ενεργειακό ποτό τουλάχιστον μία φορά και το 27,6% τουλάχιστον τρεις φορές. Στην Αττική τα αντίστοιχα ποσοστά ήταν 43% και 25%, ενώ το 32% των 16χρονων θεωρεί «ακίνδυνο» τον συνδυασμό αλκοόλ και ενεργειακού ποτού μία ή δύο φορές. [3]

Τα ευρήματα δεν είναι εντελώς καινούργια. Ήδη παλαιότερη έρευνα του ΕΦΕΤ σε 4.562 εφήβους 16–18 ετών είχε καταγράψει κατανάλωση ενεργειακών ποτών στο 43,9%, με 17% των χρηστών να αναφέρει πρώτη δοκιμή από το δημοτικό. Η συγκεκριμένη μελέτη δεν ήταν εθνικά αντιπροσωπευτική, αλλά δείχνει ότι το φαινόμενο έχει μακρά παρουσία στην ελληνική εφηβική καθημερινότητα. [8]

Γιατί μας ανησυχούν

Η καφεΐνη είναι διεγερτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος. Στα παιδιά και στους εφήβους μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο, την εγρήγορση και τη συμπεριφορά. Συστηματική ανασκόπηση 57 μελετών, με συνολικά πάνω από 1,2 εκατομμύρια νέους, βρήκε συσχετίσεις της κατανάλωσης ενεργειακών ποτών με μικρότερη διάρκεια και χειρότερη ποιότητα ύπνου, άγχος και ψυχολογική δυσφορία, χαμηλότερη σχολική επίδοση, κάπνισμα, binge drinking και χρήση άλλων ουσιών. Επειδή μεγάλο μέρος των δεδομένων είναι παρατηρητικό, μιλάμε για συσχετίσεις και όχι για απόδειξη αιτιότητας. [4]

Στο καρδιαγγειακό σύστημα έχουν καταγραφεί οξείες αυξήσεις της αρτηριακής πίεσης και μεταβολές του καρδιακού ρυθμού και της ηλεκτροφυσιολογίας. Δύο πρόσφατες ανασκοπήσεις του 2026 επισημαίνουν

ότι υψηλές δόσεις καφεΐνης από ενεργειακά ποτά μπορούν να προκαλέσουν αρρυθμίες ή ηλεκτροκαρδιογραφικές διαταραχές, με ιδιαίτερη προσοχή σε παιδιά με γνωστή ή μη διαγνωσμένη καρδιακή ευπάθεια, καθώς και σε συνθήκες έντονης άσκησης, ζέστης, αφυδάτωσης ή στέρησης ύπνου. [5,6]

Ο συνδυασμός με αλκοόλ

Η καφεΐνη δεν «ξεμεθά» και δεν μειώνει τη συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα. Μπορεί να κάνει τον έφηβο να αισθάνεται πιο ξύπνιος, χωρίς να αποκαθιστά την κρίση, τον χρόνο αντίδρασης ή τον κινητικό συντονισμό. Γι' αυτό ο συνδυασμός ενεργειακών ποτών με αλκοόλ είναι ιδιαίτερα ανησυχητικός, ιδίως όταν συνοδεύεται από μεγαλύτερη κατανάλωση αλκοόλ ή άλλες συμπεριφορές κινδύνου. [3,4]

Η θέση της Ένωσης

Οι νεότερες συστάσεις για παιδιά και εφήβους 5–18 ετών, που εκδόθηκαν το 2025 με συμμετοχή της American Academy of Pediatrics και άλλων μεγάλων επιστημονικών οργανισμών, κατατάσσουν τα ροφήματα με καφεΐνη ή άλλα διεγερτικά στα ποτά που πρέπει να αποφεύγονται. Παράλληλα, η ευρωπαϊκή νομοθεσία απαιτεί για ποτά με καφεΐνη άνω των 150 mg/L την ένδειξη «Υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη. Δεν συνιστάται για παιδιά…». [7,9]

Η Ένωση Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων Αττικής θεωρεί αναγκαία:

- τη συστηματική ενημέρωση παιδιών, γονέων, σχολείων και αθλητικών φορέων για τη διαφορά ανάμεσα σε energy drinks και sports drinks,
- τη σαφή σύσταση αποφυγής ενεργειακών ποτών από παιδιά και εφήβους,
- την ιδιαίτερη ενημέρωση για τον κίνδυνο του συνδυασμού τους με αλκοόλ,
- την ενίσχυση της προστασίας των ανηλίκων από προώθηση και διαφήμιση προϊόντων με διεγερτικές ουσίες,
- και την ερώτηση για κατανάλωση ενεργειακών ποτών στην προληπτική παιδιατρική εξέταση, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν αϋπνία, άγχος, αίσθημα παλμών ή άλλες συμπεριφορές κινδύνου.

Το μήνυμα είναι απλό:

Η «ενέργεια» που υπόσχεται ένα κουτάκι δεν αντικαθιστά τον ύπνο, τη σωστή διατροφή και την ξεκούραση. Τα ενεργειακά ποτά δεν είναι απαραίτητα για κανένα παιδί ή έφηβο.

Τεκμηρίωση – Πηγές

[2] Spyropoulou E, Giovazolias T, Plexousakis S, et al. Prevalence of School Bullying and Its Associations with Lifestyle Behaviors: A Cross-Sectional Large-Scale National Study in Greek Adolescents. International Journal of Bullying Prevention. 2026. doi:10.1007/s42380-026-00349-1. Σύνδεσμος

[3] ΕΠΙΨΥ. ESPAD-Ελλάδα 2024: Η Έκθεση των αποτελεσμάτων της πανελλήνιας έρευνας στο σχολικό πληθυσμό για τη χρήση ουσιών και άλλες εξαρτητικές συμπεριφορές. Αθήνα: ΕΠΙΨΥ, 2025. Σύνδεσμος

[4] Ajibo C, Van Griethuysen A, Visram S, Lake AA. Consumption of energy drinks by children and young people: a systematic review examining evidence of physical effects and consumer attitudes. Public Health. 2024;227:274-281. doi:10.1016/j.puhe.2023.08.024. Σύνδεσμος

[5] Higgins JP. Energy Drinks in Youth: Cardiovascular Risk and a Call to Action. American Journal of Medicine. Online 5 Aug 2026. doi:10.1016/j.amjmed.2026.08.001. Σύνδεσμος

[6] Oeffl N, Koestenberger M, Sallmon H, et al. Caffeine and the Young Heart: A Systematic Review of Arrhythmogenic Risks in Children and Adolescents. Pediatric Cardiology. 2026. doi:10.1007/s00246-026-04348-3. Σύνδεσμος

[7] Healthy Eating Research. Healthy Beverage Consumption in School-Age Children and Adolescents: Recommendations from Key National Health and Nutrition Organizations. Expert panel representing the Academy of Nutrition and Dietetics, American Academy of Pediatric Dentistry, American Academy of Pediatrics and American Heart Association. January 2025. Σύνδεσμος

[8] Marakis G, Mila S, Garofalakis G, Tsigarida E; Hellenic Food Authority (EFET). Energy Drink Consumption among Teenagers aged 16–18 years old. Survey conducted 2011–2012; technical report. doi:10.5281/zenodo.439052. Η μελέτη δεν ήταν εθνικά αντιπροσωπευτική. Σύνδεσμος

[9] Κανονισμός (ΕΕ) 1169/2011, Παράρτημα III, σημείο 4.1: υποχρεωτική επισήμανση ποτών με καφεΐνη >150 mg/L «Υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη. Δεν συνιστάται για παιδιά ή εγκύους ή θηλάζουσες». Σύνδεσμος