

(72)

نذكر الأدوية التي لا تخطربالنا

ما هو العقار الفريد والأكثر شهرة في العالم؟ قد تخمن خمسين تخميناً خاطئاً قبل أن تعرف الإجابة الصحيحة: إنه الكافيين. يغير الكافيين الأنشطة البارزة في العقل بطريقة تشبه تأثير الكوكايين. ويسبب الإدمان أيضاً. مع أن استعماله واسع الانتشار في القهوة، والشاي، والشوكولاتة، والمشروبات الغازية، فإننا نغفل بكل بساطة عن مكانته ومفعوله كدواء. قد يكون للكافيين آثار إيجابية في الجرعات الخفيفة، إلا أنه، قد يتعارض مع النوم ويرفع من ضغط الدم.

•••

قد لا يبدو لك بأنه مؤذ بقدر كاف. إنها البودرة المنكهة بالليمون والمعبأة مع الفيتامينات والمعادن، وقليل من الكافيين. والتي تخلط مع الماء أو مع عصير الفاكهة، ثم تشربها، وتشعر بنشاط لمواجهة يومك.

ولكن بسبب شهرتها عند طلاب الثانوية، وعند الرياضيين، ولد استخدام هذا المشروب إثارة عند الآباء والمدرسين.

"الكافيين مادة منبهه، والتركيز العالي منها ممنوع من قبل NCAA وهيئة الأولمبيات العالمية"، يقول أحد الآباء المهتمين. "يحتوي هذا المنتج خمسة أضعاف مادة الكافيين الموجودة في مشروب الكولا".

تفكر جمعية طلاب الثانوية الرياضيين في نبراسكا ملياً بحاجتها إلى سياسة توجه استخدام هذه المنتجات المختلفة. "لا نملك في الوقت الراهن أي نوع من الأنظمة فيما يتعلق باستخدام المواد التي تحسن الأداء، ولكن مؤخراً بدأنا نبحث في ضرورة وضع نظام. لست ساذجاً لأعتقد بأننا لا نملك القدر الوافي من الاستخدام الواضح لها في نبراسكا"، يقول جيم تينوير، المدير التنفيذي للجمعية. "من وجهة نظرنا نرى أنه يجب استخدامها فقط بإذن طبي صحيح".

يحذر جيم قائلاً: "الخطر الأكبر هو أن هذه المنتجات قد ترى على أنها الضربة السحرية. إن الشبان، مثل أي أحد آخر، يبحثون عن الحدة والصرامة في أنواع الرياضة. يعتقدون أن بإمكانهم شراء وتناول ما يجعلهم بحال أفضل. وفي هذه الحالة، فأنت ترشه في العصير، وبذلك هم يعتقدون بأنهم بمثابة الطعام لهم. ولكن لا يوجد دليل يثبت قدرته على مساعدتهم، ولذلك هناك أسباب

وجبهة حتى تمنع منظمات الرياضة المحترمة عالمياً الإفراط في استخدام الكافيين عند الرياضيين".



تشير معظم الدلائل العلمية أن تناول، الكميات المعتدلة من الكافيين، عند البالغين الأصحاء، (250 إلى 350 ميليغرام يومياً— ما يعادل ثلاثة أكواب من القهوة) لا يسبب مخاطر صحية. إلا أن، الأطباء في جامعة تكساس أشاروا إلى وجود رابط بين كميات عالية من الكافيين وبين بعض مشكلات القلب، مثل عدم اتساق النبض.

