

Kawa czy energetyk? Polacy codziennie stają przed wyborem „paliwa” do pracy, które ma zwiększyć ich koncentrację i efektywność. Aż 80% dorosłych Polaków pije kawę, z czego 60% regularnie, dla nich to nie tylko sposób na podkręcenie tempa działania, ale także codzienny rytuał. Z kolei napoje energetyczne, szczególnie popularne wśród młodych pracowników, zapewniają szybkie „doładowanie”, ale ich nadmiar może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Czy potrafimy znaleźć zdrowy balans między efektywnością a bezpieczeństwem?

Napoje pobudzające – po co najczęściej sięgają Polacy?

Stymulanty, czyli substancje wpływające na centralny układ nerwowy, pobudzają organizm, zwiększając czujność, koncentrację oraz poziom energii. W miejscu pracy prym wiodą kawa oraz napoje energetyczne.

Dane raportu „Rynek kawy” przygotowanego przez INSE Research w 2020 roku dowodzą, że napój ten cieszy się dużą popularnością w Polsce – ponad 80% Polaków zadeklarowało jego regularne picie, a 60% badanych stwierdziło, że kawę spożywa codziennie. Z kolei z badania przeprowadzonego na zlecenie Tchibo w 2023 roku wynika, że najczęściej wybierana dzienna porcja kawy w Polsce to jedna lub dwie filiżanki, na co wskazuje odpowiednio 30% i 31% respondentów. Trzecią wypija kolejne 22% badanych, co daje średnią konsumpcję na poziomie 2,4 filiżanki.

Choć kawa pozostaje zdecydowanie najpopularniejszym stymulantem, rosnącą popularnością – szczególnie wśród młodszych osób – cieszą się napoje energetyczne. Według danych Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Białymstoku sięga po nie około 30% osób dorosłych (18–65 lat), a w grupie 18–29 lat odsetek ten rośnie do 53%. Jeszcze wyższe wskaźniki notuje się wśród młodzieży.

Poranna rutyna czy szybki zastrzyk energii?

Aż 43% respondentów badania przeprowadzonego w sześciu europejskich krajach przez Instytut Informacji Naukowej o Kawie (ISIC), wskazuje, że ten napój jest najskuteczniejszy pod względem, wzmacniania koncentracji, zwiększenia ich produktywność, a dodatkowo poprawia nastrój. Co więcej, 63% uczestników badania zadeklarowało, że krótkie przerwy na kawę lub drobny poczęstunek także mają realny wpływ na poprawę efektywności ich pracy.

Kawa w pracy to nie tylko źródło energii, ale też ważny element codziennego rytuału. Dla wielu osób jest pretekstem do krótkiej przerwy, która pozwala oderwać się od obowiązków i złapać oddech. To czas na chwilę odpoczynku, ale też na rozmowę ze współpracownikami.

Tymczasem wśród pracowników coraz większą popularność zyskują napoje energetyczne - szczególnie wśród osób pracujących w zawodach wymagających długotrwałej koncentracji, szybkiego tempa działania i odporności na zmęczenie. Ze względu na zawartość kofeiny, tauryny oraz innych substancji pobudzających są one postrzegane jako skuteczne wsparcie w momentach wzmożonego wysiłku, zarówno umysłowego, jak i fizycznego. Choć ich efekt pobudzający utrzymuje się stosunkowo krótko, dla pracowników stanowią alternatywę dla kawy. Ich spożywanie ma najczęściej charakter indywidualny i nie pełni funkcji społecznej.

Jak kawa i energetyki wpływają na zdrowie?

Umiarkowane spożycie kawy może mieć korzystny wpływ na zdrowie. Zgodnie z wynikami badania opublikowanego w *Circulation* (American Heart Association, 2021), już jedna filiżanka dziennie może obniżyć ryzyko niewydolności serca o 5–12%, a dwie filiżanki – nawet o 30%. Według innego badania, zamieszczonego w *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, regularne picie trzech filiżanek kawy dziennie może zmniejszyć ryzyko chorób serca, cukrzycy typu 2 oraz udaru nawet o 48%. Należy jednak pamiętać, że nadmierne spożycie kawy, powyżej 5 filiżanek dziennie, może prowadzić do podwyższenia ciśnienia krwi u niektórych osób, co wymaga ostrożności, szczególnie wśród pracowników narażonych na stres.

Natomiast regularne spożywanie napojów energetycznych może stanowić istotne zagrożenie dla zdrowia. Zgodnie z badaniem opublikowanym w *Journal of the American Heart Association* w 2019 roku, codzienne wypicie dwóch puszek takiego napoju (ok. 950 ml) prowadzi do zauważalnego wzrostu ciśnienia tętniczego, co wpływa na zwiększenie ryzyka arytmii. Według analizy Mayo Clinic w 2024 u 5% pacjentów z nagłym zatrzymaniem krążenia spożycie napoju energetycznego występowało bezpośrednio przed takim epizodem. Inne badania potwierdzają z kolei związek między regularnym spożywaniem napojów energetycznych a zwiększonym ryzykiem bezsenności, lęków i problemów z koncentracją.

Przerwy w pracy – co mówi prawo

Zgodnie z Kodeksem pracy pracownikowi przysługuje jedna 15-minutowa przerwa wliczana do czasu pracy, jeśli dzienny wymiar przekracza sześć godzin (art. 134). Choć przerwy na kawę nie są ujęte w przepisach, w wielu firmach stały się normą – zazwyczaj trwają 5–10 minut i pojawiają się do trzech razy dziennie. Przez pracodawców ten czas może być traktowany nie jako strata, lecz element wspierający koncentrację, wymianę informacji i integrację zespołu.

W kontekście napojów energetycznych należy pamiętać, że od stycznia 2024 roku obowiązuje zakaz ich sprzedaży osobom poniżej 18. roku życia – także w automatach. W miejscach pracy, gdzie obecni są młodociani pracownicy, stażysci lub praktykanci, wymaga to dostosowania dostępnych produktów do nowych przepisów.

Źródło: IP