

La OCU pide etiquetar las bebidas energéticas destacando mensajes de aviso, como en los paquetes de **tabaco**

- Galicia prepara una ley que las equipará a las bebidas alcohólicas. Este tipo de refrescos tienen una capacidad adictiva debido a las altas cantidades de cafeína que contienen



OCU Salud Consumo

<https://www.larazon.es/sociedad/ocu-pide-etiquetar-bebidas-energeticas-destacando-mensajes-aviso-como-pa...>

H. de Miguel

Miércoles, 18 octubre 2023

La intención de Galicia de prohibir por ley la venta de bebidas energéticas a menores a partir del 1 de enero de 2024 refleja la preocupación por el elevado y creciente consumo de este tipo de refrescos entre los adolescentes. Según el **Plan Nacional sobre Drogas** (Informe Estudes), **el 45% de los jóvenes entre 14 y 18 años consumen con frecuencia estas bebidas ricas en cafeína**. El exceso de este estimulante en el organismo, puede causar ansiedad y alteraciones en el comportamiento; y a largo plazo, problemas cardiovasculares. Además, su consumo combinado con bebidas alcohólicas incita a una mayor ingesta de **alcohol**.

Últimas noticias Sociedad

- El tiempo

Atentos al importante temporal que llegará el jueves: una nueva borrasca dejará lluvias intensas en estas zonas

- Salud

Día mundial de la menopausia: ¿Qué se celebra en este día?

- Nuevos hospitales

OHLA construye hospitales en América, Europa y Asia

Por ello, la **Organización de Consumidores y Usuarios (OCU)** ha propuesto al **Ministerio de Consumo** regular un **etiquetado similar al del tabaco**, reservando el 65% de la superficie del envase a destacar mensajes de advertencia. Entre otros: bebida no recomendada a menores de edad, no consumir combinada con **alcohol** y elevado contenido en cafeína, advirtiendo que **no deben consumirse más de 3 mg de cafeína por kg peso corporal**, una cantidad que igualan o superan hasta 12 bebidas energéticas en el supuesto de una persona de 50 kg de peso, según un reciente estudio de la organización.

Además, muchas de **estas bebidas contienen otras sustancias estimulantes como el ginseng, la glucoronolactona o la taurina, de la que se sabe que, consumida en exceso, puede causar temblores y dolor en el pecho**, señala la OCU. Y las bebidas energéticas no son la única fuente de cafeína: las bebidas de cola y el café, presentan altos niveles de cafeína, por lo que "la combinación entre ellos puede incrementar de forma preocupante los niveles de este estimulante en el organismo".

Según un reciente estudio de la OCU, al menos doce bebidas energéticas a la venta en supermercados igualan o superan los 150 mg de cafeína por lata, la cantidad diaria máxima que establece la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) para un adolescente de 50 kg. Más preocupante si cabe resulta la mezcla de las bebidas energéticas con **alcohol**, que practica el 16% de los adolescentes (Informe Estudios). La Organización Mundial de la Salud advierte que esta práctica puede implicar una mayor y más prolongada ingesta de **alcohol**, ya que reduce la sensación de sueño y permite alargar la noche, lo que suele traducirse en un estado de "borracheira completamente despierta", aumentando los daños sobre la salud.