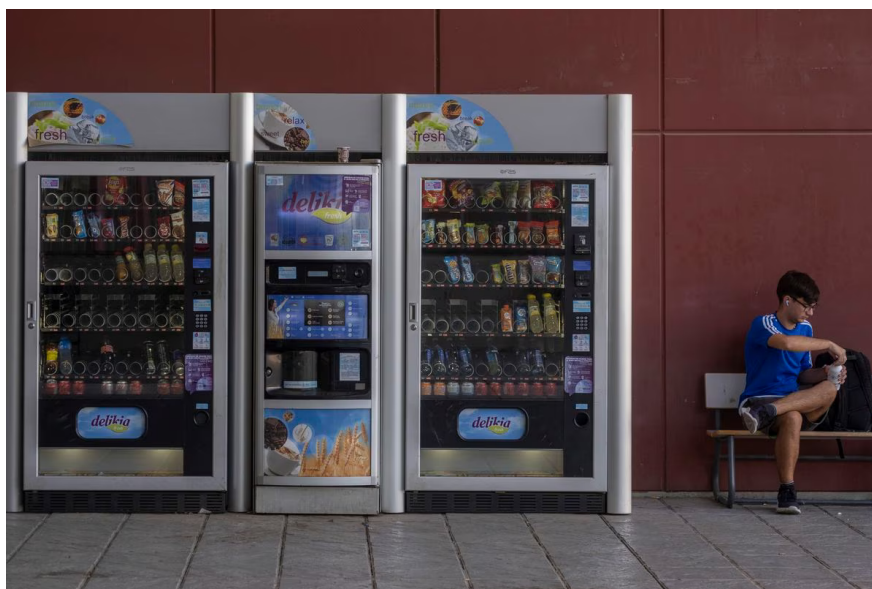


El auge del consumo de bebidas energéticas entre menores calienta el debate sobre su veto

- Galicia ultima la legislación para convertirse en la primera comunidad autónoma de España en prohibir la venta de estos estimuladores en 2024



Máquinas expendedoras de zumos azucarados, refrescos y bebidas energéticas en la puerta de la Facultad de Comunicación de la Universidad de Sevilla en 2023.

Sociedad Bebidas energéticas Galicia Consumo Menores Ventas Salud Legislación Jóvenes Café Azúcar

<https://elpais.com/sociedad/2023-10-16/el-auge-del-consumo-de-bebidas-energeticas-entre-menores-calienta-...>

Sara Castro

Lunes, 16 octubre 2023

Una lata de bebida energética equivale a dos tazas de café expreso. A ello hay que añadirle unas altas cantidades de azúcar (52 gramos, el doble de la dosis diaria que recomienda la Organización Mundial de la Salud), y taurina, una sustancia también estimulante. Cada vez más adolescentes consumen este tipo de bebidas. La última encuesta sobre el uso de **drogas** en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES), publicada en 2021 por el ministerio de Sanidad, señaló que más del 40% de los estudiantes tomaron bebidas energéticas en el mes previo. Estas cifras indican la mayor prevalencia de consumo desde que hay registros. Ante la preocupación de los profesionales de la salud, la Xunta de Galicia ha anunciado que en 2024 equipará las bebidas energéticas al **alcohol**, lo que significa que no se permitirá su venta y suministro a personas menores de edad. Es la primera autonomía de España en tomar esta decisión, pero reaviva el debate en los territorios. La responsable de Salud Pública de Castilla y la Mancha, Laura Ruiz, considera esta medida como “un tema a estudiar”, según ha declarado este lunes en conferencia de prensa.

La prevalencia de consumo es mayor en hombres (50,7%) que en mujeres (39%), según ESTUDES. La ingesta de bebidas energéticas en los adolescentes de 14 años se asemeja a la media del conjunto de los varones hasta que cumplen la mayoría de edad. Se produce un aumento progresivo hasta llegar a los 18 años, momento en el que desciende el consumo. Por su parte, las jóvenes toman menos bebidas energéticas, independientemente del grupo de edad considerado. Si bien, se produce

una tendencia distinta a la observada en los adolescentes varones: su consumo alcanza el punto máximo a los 15 años y a partir de ahí experimenta una caída notable que recupera fuerza en la mayoría de edad. El crecimiento del consumo de bebidas energéticas está motivado principalmente por la tendencia registrada entre las chicas, las cuales pasan de una prevalencia de consumo del 31% en 2019, a un 39% en 2021.

El doctor en Psicología Social Antonio Rial se muestra preocupado por esta práctica de consumo "cada vez más habitual". Ha participado en numerosos informes sobre los hábitos de los jóvenes, uno de ellos, el Estudio sobre la Adolescencia, Tecnología, Salud y Convivencia de la Universidad de Santiago de Compostela y la Fundación Barrié. Rial explica que el consumo de bebidas energéticas se asocia a problemas y no solo metabólicos, derivados del abuso de la cafeína, la taurina y los azúcares. El psicólogo revela que estos consumidores presentan una mayor probabilidad de duplicar los niveles de sobrepeso u obesidad y de triplicar los problemas digestivos. "Las personas que consumen de manera regular presentan más problemas de somatización", añade.

El bajo estado de ánimo, la irritabilidad y el dolor de cabeza son otros de los síntomas que se pueden asociar. "No se puede asegurar que sea una consecuencia del consumo, es un problema más bien vinculado a un estilo de vida en concreto. No es causa-efecto, está asociado", especifica Rial, quien añade que el consumo se vincula también a personas con mayores tasas de depresión. "Como vía de escape a la ansiedad hay una mayor ingesta de [alcohol](#), [tabaco](#) y bebidas energéticas", añade.

Uno de los datos que revela la [encuesta ESTUDES](#) y que más preocupa a Rial es la combinación de [alcohol](#) de alta graduación con bebidas energéticas. "Es una bomba de relojería", lamenta. Un 16% de los jóvenes españoles consumen esta mezcla. "El [alcohol](#) es una sustancia depresora del sistema nervioso central que causa una tendencia a estar de bajón, pero la mezcla equivale a añadir tres tazas de café cargado al cuerpo, lo que promueve un mayor consumo de [alcohol](#)", explica. Además, cuenta que está demostrado que esta mezcla favorece la propensión de "incurrir en conductas de riesgo" que pueden derivar en sexo no deseado, altercados, accidentes y lesiones. Una de las combinaciones más recurrentes es la mezcla del licor de hierbas Jägermeister con la bebida energética Red Bull. "El joven que consume estas mezclas presenta un mayor riesgo de *binge drinking*, lo conocido como consumo por atracón", especifica. El objetivo en este caso es conseguir los efectos deseados de la embriaguez, de la forma más rápida.

En Galicia el plan es prohibir en 2024 la venta y suministro de este tipo de bebidas a personas menores de edad, pero tampoco se permitirá su exposición contigua a los refrescos en los lineales de los supermercados. Además, también se sancionará su publicidad entre la población infantil. Los consumidores de bebidas tienden a presentar una [adicción](#) a los videojuegos, que están patrocinados, en muchas ocasiones, por marcas de bebidas energéticas, cuenta Rial. "Instan a un mayor consumo para aguantar más horas jugando y mejorar el rendimiento. Esta asociación me parece claramente sancionable", dice el psicólogo. Además, financian deportes extremos y regalan sus productos de manera gratuita en épocas de exámenes en los campus universitarios.

Países como Letonia, Lituania, Australia y Nueva Zelanda ya prohíben la venta de bebidas energéticas a menores de edad y Colombia restringe su consumo a personas mayores de 14 años.