www.publico.es
Fecha Publicación: lunes, 23 de octubre de 2023
Páginas: 2
Valor Publicitario: 4752,68 €
V. Únicos: 8400259

Público

Sociedad

¿Qué efectos nocivos tienen las bebidas energéticas en el cuerpo?

- Este tipo de bebidas contienen una gran cantidad de cafeína y azúcares, así como otras sustancias como taurina, glucuronolactona, inositol, vitaminas.

efectos, bebidas, energeticas, cuerpo | salud | bebidas azucaradas

https://www.publico.es/sociedad/efectos-nocivos-bebidas-energeticas-cuerpo.html
Público
Lunes, 23 octubre 2023

Estamos acostumbrados a ver marcas de bebidas energéticas en los carteles publicitarios, en equipos de fútbol, y hasta en el coche campeón de la Fórmula 1. Las energéticas son bebidas excitantes que se han presentado para muchos como una alternativa al café. Pero, ¿son realmente seguras este tipo de bebidas?

Este tipo de bebidas contienen **una gran cantidad de cafeína y azúcares** , así como otras sustancias como taurina, glucuronolactona, inositol, vitaminas.

"La cafeína, consumida en **cantidades moderadas** , aumenta el estado de alerta y reduce la somnolencia. Incluso puede tener efectos beneficiosos sobre la salud cardiovascular", afirma la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). Pero el problema es su uso en exceso, como se da en las energéticas.

Tampoco debemos confundirlas con las llamadas **bebidas isotónicas** , que son las consumidas por los **deportistas** después de un alto desgaste muscular.

Según la agencia catalana de seguridad alimentaria (en sus siglas, Acsa), consumir **una lata de una bebida energética** (330ml) es el equivalente a beberse dos tazas de café expreso, cuatro tazas de café filtrado, o cuatro bebidas de cola (también conocidas como refrescos).

Una larga lista de efectos negativos para la salud

www.publico.es
Fecha Publicación: lunes, 23 de octubre de 2023
Páginas: 2
Valor Publicitario: 4752,68 €
V. Únicos: 8400259

Ante todo esto, existen escenarios concretos en los que el riesgo para la salud **es aún mayor** , y en el que Acsa insta a aquellos consumidores a evitar por completo su consumo.

Es el caso de la mezcla de las **bebidas energéticas con** alcohol . "La cafeína no es antagonista de los efectos del alcohol y enmascara los síntomas de la embriaguez", explica en una publicación Acsa. Las bebidas energéticas nos darán la falsa impresión de una menor intoxicación por bebida alcohólica, además de incrementar el riesgo de sufrir una larga lista de efectos adversos.

Entre estos **efectos negativos** se encuentran el insomnio, hipertensión, trastornos psico-comportamentales, ansiedad, deshidratación, convulsiones, arritmia y trastornos cardíacos graves en todo el mundo.

Los niños y adolescentes también corren un alto riesgo al consumir este tipo de bebidas. La OCU señala que "actualmente se observa un abuso del consumo de bebidas energéticas entre los adolescentes". Según el Plan Nacional sobre Drogas (Informe Estudes), **el 45% de los jóvenes** entre 14 y 18 años las consumen con frecuencia.

La OCU pide un etiquetado similar al tabaco

En este sentido, la OCU pidió al Ministerio de Consumo regular un etiquetado de las bebidas energéticas **similar al del** tabaco , en el que se reserve el 65% de la superficie del envase para destacar mensajes de sus efectos y la no recomendación a menores de edad.

En el caso de las **mujeres embarazadas o en periodo de lactancia** , la cafeína puede alterar potencialmente **las hormonas del estrés** del feto o el bebé, lo que posteriormente puede conllevar a que el niño padezca enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Tampoco es recomendable **su uso mientras realizas una actividad física** . "La cafeína tiene efectos diuréticos que alteran el equilibrio electrolítico y pueden aumentar el riesgo de deshidratación", advierte Acsa. Por esta razón, siempre recomiendan beber "agua u otras bebidas para deportistas comercializadas a tal fin" (bebidas isotóicas).