

Las bebidas energéticas no dan alas: un cóctel de azúcar y cafeína con riesgos para la salud

- La evidencia científica desaconseja su consumo, sobre todo entre la población infantil y adolescente, y profesionales de la nutrición reclaman que se restrinja su contenido máximo de cafeína



Bebidas energéticas

[Bebidas energéticas](#) [Salud](#) [Bienestar](#) [Alimentación](#) [Alimentación infantil](#) [Bebidas](#) [Azúcar](#) [Exámenes](#)

<https://elpais.com/salud-y-bienestar/nutrir-con-ciencia/2023-07-31/las-bebidas-energeticas-no-dan-alas-un-co...>

Julia Díez

Lunes, 31 julio 2023

Todo el mundo sabe lo cuesta arriba que se hacen las épocas de exámenes. Más aún en verano. Por eso es habitual ver las bibliotecas llenas de estudiantes ávidos de cualquier impulso extra. En las cafeterías de las universidades, la promesa llega en forma de bebidas energéticas. Disponibles en varios tamaños y sabores, prometen mantenerte despierto. También mejorar el rendimiento físico cuando vas al gimnasio, y tu aguante nocturno si las mezclas con [alcohol](#). Y todo por menos de dos euros.

Niños, niñas, adolescentes y jóvenes (como pasa con los ultraprocesados y las bebidas azucaradas) vuelven a ser los grupos más expuestos, más vulnerables, y más desprotegidos frente a estos productos. Ya en 2013, un estudio realizado por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés), advertía del problema: un 16% de los niños (de 3 a 10 años) consumía bebidas energéticas de manera habitual. Es decir, entre cuatro y cinco veces a la semana (o más), que equivalen a dos litros al mes.

En España, según la [encuesta ESTUDES](#), realizada en población de 14 a 18 años, un 45% de los adolescentes declaraba haber tomado este tipo de bebidas en el último mes. Como en otros países, el consumo es más frecuente entre chicos (51%) que entre chicas (39%). Estas diferencias se relacionan con las estrategias de promoción, publicidad y marketing de las marcas. Además, los

estudios también muestran un gradiente social manifiesto: el consumo es mayor en aquellos adolescentes que viven en áreas de mayor privación material.

Los datos más recientes de ESTUDES confirman que tenemos un problema de salud pública. Las bebidas energéticas son aquellas con un alto contenido en cafeína y azúcar (sus dos ingredientes principales), y otros estimulantes. Tienen un valor nutricional prácticamente nulo. Una lata de 250 mililitros de la marca líder del sector contiene 80 miligramos de cafeína. Siguiendo las recomendaciones de la EFSA sobre la ingesta segura de cafeína, la cantidad máxima no debería superar los 3 miligramos por kilo de peso de una persona. Es decir, 150 miligramos para un adolescente de 50 kilos. Cada lata de Monster de 500 mililitros ya contiene 160 miligramos y supera esa cantidad.

En relación con la cantidad de azúcares, las bebidas energéticas suelen aportar entre 27,5 y 60 gramos por cada 250 mililitros y 500 mililitros, respectivamente. O lo que es lo mismo: el equivalente a 11-12 cucharaditas de azúcar, o a unas 220-240 kilocalorías, por cada envase de 500 mililitros. De hecho, la mayoría de las marcas ya ha sacado opciones *light*, *zero* o *sin* para reducir estas cantidades de azúcar y sustituirlas por edulcorantes.

Pese a sus energizantes promesas, tampoco se ha probado que el resto de sus componentes tenga ningún beneficio. Sin embargo, la mayoría de los estudios lo que sí concluyen es que consumo de estas bebidas (sobre todo en grandes cantidades o mezcladas con [alcohol](#)) tiene efectos negativos en la salud física y mental. Por ejemplo, riesgos cardiovasculares y neurológicos, problemas psicológicos o alteraciones del comportamiento y del sueño. Volviendo a los datos de España, quienes declaran tomar estas bebidas sacan, de media, peores notas, repiten más cursos o faltan más a clase, en comparación con quienes reportan no tomar bebidas energéticas.

Por último, hay que recordar que es habitual combinar el consumo de estas bebidas con [alcohol](#). Y que, al enmascarar los efectos depresores del [alcohol](#), como el sueño y el cansancio, el riesgo de intoxicación etílica aumenta.

En España, el consumo de estas bebidas está completamente normalizado, y no existe regulación específica ni de los ingredientes que pueden contener, ni de sus concentraciones máximas, ni en qué posibles combinaciones. A su vez, se estima que el 70% de las personas desconoce la composición de las bebidas energéticas, o cuáles son sus posibles efectos secundarios.

Por ello, cada vez son más los profesionales de la nutrición (incluyendo a personalidades públicas como el cocinero Jamie Oliver) que abogan por una regulación sobre estas bebidas que restrinja, por ejemplo, el contenido máximo de cafeína. También reclaman un mayor control de la publicidad dirigida a la población infantil y adolescente, o la prohibición de su venta a menores de 16 años. En algunos países ya se está interviniendo. En el nuestro, el Ministerio de Consumo anunció un conjunto de medidas en 2021; al final, terminaron siendo 10 recomendaciones acordadas elaboradas en conjunto con la propia industria de las bebidas energéticas. Ese decálogo advierte de los riesgos para la salud de estas bebidas, desaconseja su consumo por parte de los adolescentes, advierte a los deportistas que no tienen utilidad para la rehidratación y recuerda a los fabricantes la obligación de incluir una etiqueta que indique su alto contenido en cafeína y que, por tanto, no están recomendadas para niños ni para mujeres embarazadas o en período de lactancia.

*Puedes seguir a **EL PAÍS Salud y Bienestar** en Facebook , Twitter e Instagram .*