

## La epidemia del consumo de bebidas energéticas entre adolescentes

- Los refrescos estimulantes pueden modificar la consciencia, el estado de ánimo, generar insomnio, ansiedad o incluso crear una **adicción**. Casi la mitad de la población entre 14 y 18 años los consume, por lo que varios expertos reclaman campañas de información pública y una mayor regulación



Bebidas energéticas adolescentes

Niños Padres Bebidas energéticas Adolescencia Madres Hijos Parentesco Familia Infancia Sociedad Niñas

<https://elpais.com/mamas-papas/actualidad/2024-10-27/la-epidemia-del-consumo-de-bebidas-energeticas-ent...>

Diana Oliver

Domingo, 27 octubre 2024

“Para muchos chavales su desayuno es una bebida energética. Vienen con ella a clase y luego es habitual verlos en los descansos tomando alguna más”, cuenta con preocupación Jesús Miguel Martínez Lozano, padre de tres hijos y docente en un instituto en Madrid. Los datos muestran que su consumo en España ha ido en aumento. Según la *Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas de Secundaria en España* (ESTUDES), elaborada por el Ministerio de Sanidad en 2023, casi la mitad (47,7%) de la población entre 14 y 18 años declaraba haber consumido bebidas energéticas en los últimos 30 días. Un dato que ha puesto en alerta a especialistas como Carlos Casabona, pediatra de Atención Primaria y autor de *Beber sin sed* (Paidós, 2020), quien advierte del impacto de las agresivas campañas de *marketing* en este incremento: “Las estrategias de comercialización de la industria alimentaria, sobre todo las que están presentes en redes sociales, han logrado situar este tipo de bebidas mal llamadas energéticas como productos de éxito y de mayor rendimiento”. Sobre ese mayor rendimiento, un reclamo común suele ser el de “ayudar” a preparar exámenes finales.

Kathleen E. Miller, profesora e investigadora de la Universidad de D’Youville de Estados Unidos, es autora de un estudio sobre patrones de comportamiento en torno al consumo de bebidas energéticas. Según su investigación de 2008, llamada *Wired: Energy Drinks, Jock Identity, Masculine Norms, and Risk Taking*, hay tres factores principales que contribuyen a su popularidad entre los adolescentes. Primero, que el efecto estimulante de la cafeína fría y carbonatada es agradable. “En

cantidades suficientes, produce una ligera sensación de euforia”, declara la investigadora a EL PAÍS. Segundo, la imaginaria y los eslóganes asociados con las bebidas energéticas alimentan el gusto adolescente por el riesgo y la rebeldía. Estos dos factores hacen, para la experta, que estos refrescos sean especialmente atractivos para los jóvenes con rasgos de personalidad en búsqueda de sensaciones: “Son los mismos jóvenes que son propensos a experimentar con el consumo problemático de alcohol, el uso de drogas ilícitas y otras conductas que comprometen la salud”. El tercer factor que señala Miller se aplica a la adolescencia en general: “Incluso si no tienen inclinación hacia la búsqueda de sensaciones, viven en un mundo de 24/7 en el que a menudo se sacrifica el sueño adecuado a favor de pasar horas en redes sociales”. Estos refrescos pueden servir entonces como una forma de automedicación para la privación de sueño, indica la experta.

Sobre sus efectos, Vanessa Cruz, investigadora del GREMSAS (Grupo de Investigación Multidisciplinar en Salud y Sociedad del IDIAPJGol, un centro de referencia en la investigación y la promoción de la salud en el ámbito de la Atención Primaria), los equipara a los de sustancias psicoactivas como el alcohol o las drogas, ya que su consumo provoca una alteración del sistema nervioso central del adolescente pudiendo modificar la consciencia, el estado de ánimo y los procesos de pensamiento. “Además, se pueden dar insomnio, arritmias, taquicardias, ansiedad o excitabilidad, hipertensión, caries, náuseas, vómitos, alteración de la microbiota y adicción a la bebida o a otras sustancias”, sostiene. Mezcladas con alcohol, aumentan el riesgo de embriaguez, ya que en un primer momento la cafeína enmascara los efectos del alcohol: “El adolescente sigue bebiendo y cuando disminuye el efecto de la cafeína se aprecian los efectos del alto consumo”. La investigadora añade que también pueden afectar negativamente a patologías presentes como diabetes, patologías cardíacas o hipertensión arterial, entre otros.

Según la Asociación Española de Pediatría (AEP), la cafeína de una lata equivaldría generalmente a dos cafés. Para Carlos Casabona, que también es miembro de la Sociedad Catalana de Pediatría, el problema es que actualmente hay más de 600 presentaciones distintas y cada una puede tener una cantidad de cafeína distinta: “Si bien unas corresponden a un café, otras pueden suponer hasta dos, otras tres, otras tres y medio y otras hasta cuatro cafés (y depende de si es expreso, filtrado, variedad de café, etcétera)”. Y más allá de la cafeína, el pediatra señala que también contienen sustancias que potencian el efecto estimulante de la cafeína y que cada fabricante puede añadir a voluntad, como guaraná, taurina, ginkgo biloba, L-carnitina o ginseng.

Sobre el contenido en azúcares, si bien algunas de estas bebidas pueden sobrepasar las cantidades recomendadas para una dieta saludable, con un alto riesgo de provocar caries y obesidad, según Casabona, actualmente más del 60% no contiene azúcar, pero sí edulcorantes sintéticos como el aspartamo o la sucralosa para quitar el sabor amargo de la cafeína. “Antes poníamos el foco en el azúcar, pero las marcas saben esto, así que maquillan su contenido con mensajes como ‘sin azúcar’ o ‘zero’, agrega el experto.

“Se han documentado altas tasas de consumo de bebidas azucaradas entre adolescentes en Europa, Estados Unidos, Canadá y Australia”, afirma Miller. Según la investigadora Cruz, factores económicos y sociales son riesgos significativos, como indica el estudio BEENIS de 2016, que reveló que las clases sociales más desfavorecidas consumen más estas bebidas. “Es necesario investigar las razones detrás de este consumo”, añade. Rosaura Leis, coordinadora del Comité de Nutrición y

Lactancia Materna de la AEP, coincide en que los estilos de vida no saludables son una forma de discriminación social: “El sobrepeso y la obesidad, indicadores de ‘hambre oculta’, son más prevalentes en grupos vulnerables”. Así, en los sectores con menor acceso a información, el consumo de estas bebidas es más alto.

Las bebidas energéticas son una categoría de productos relativamente nueva, y son refrescos no alcohólicos que pueden encontrarse ya en más de 165 países. ¿Qué ocurre con su regulación? La epidemióloga Maribel Fernández describe que en la Unión Europea hay disposiciones específicas para las bebidas energéticas sobre información alimentaria al consumidor, según las cuales el etiquetado incluye la indicación: “Contenido elevado de cafeína. No recomendado para niños, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia”, seguida de la cantidad de cafeína en miligramos por cada 100 mililitros. Algunos países han sido más contundentes prohibiendo su venta a menores de edad —como Letonia, Lituania o Polonia—, y otros solo venden este tipo de bebidas en farmacias.

En España, en 2021, a partir del Informe del Comité Científico de la AESAN sobre los riesgos de las bebidas energéticas, se acordaron recomendaciones entre el Gobierno, la industria alimentaria y consumidores, enfocadas en cumplir el reglamento europeo de 2011 y mejorar la información al consumidor. Ese mismo año, el IVA de las bebidas azucaradas subió del 10% al 21%, lo que redujo su consumo, especialmente en familias de clase social desfavorecida con niños (un 20% menos). Pero una mejora de su regulación es una demanda de sociedades como la Sociedad Catalana de Pediatría, desde la que, según explica Casabona, ya se está trabajando en un informe con información y una propuesta de medidas como que dejen de ser consideradas “refrescos” o no permitir la venta a menores de 18 años. “Lo que tenemos en España es insuficiente. Es necesaria una regulación urgente que sea firme y que abarque desde la producción y distribución hasta el *marketing* agresivo dirigido a jóvenes”, reclama.

Leis sugiere que, además de una mejor regulación, es fundamental educar desde la infancia sobre hábitos saludables y llevar a cabo campañas de información pública sobre los riesgos de las bebidas energéticas. Destaca que adquirir estilos de vida saludables desde los primeros años de vida actúa como un factor protector: “Los primeros mil días son una ventana de oportunidad porque los hábitos adquiridos en estos primeros momentos se van a mantener a lo largo de la infancia y en la edad adulta; y son un seguro de vida para periodos de especial riesgo, como puede ser la adolescencia”. En el informe de 2023 [Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España](#), realizado por el [Observatorio Español de las Drogas](#) y las [Adicciones](#) (OEDA) del Ministerio de Sanidad, se encontró que practicar actividades como la lectura o tener alguna afición, como tocar algún instrumento musical, son factores de protección frente al consumo de bebidas energéticas. Por último, Casabona quiere insistir en que las bebidas energéticas tienen su principal mercado en adolescentes y jóvenes. “A diferencia del [alcohol](#), que afecta a toda la sociedad y tiene cierto impacto en los adolescentes, este sector depende casi exclusivamente de los más jóvenes. Sin ellos, esta industria no existiría, ya que pocas personas mayores de 40 años las consumen”.