

OCU pide a Consumo que el etiquetado de bebidas energéticas sea parecido al del **tabaco**

- La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha propuesto al Ministerio de Consumo regular un...



<https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-ocu-pide-consumo-etiquetado-bebidas-energeticas-sea-parecido-t...>
infosalus

Martes, 17 octubre 2023

MADRID, 17 Oct. (EUROPA PRESS) -

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha propuesto al Ministerio de Consumo regular un etiquetado de las bebidas energéticas similar al del **tabaco**, en el que se reserve el 65 por ciento de la superficie del envase para destacar mensajes de advertencia.

La OCU considera que se debe indicar en el envase que se trata de una bebida no recomendada a menores de edad, que no debe ser consumida combinada con **alcohol** y que contiene un elevado contenido en cafeína, advirtiendo que no deben consumirse más de 3 mg de cafeína por kg peso corporal.

Para la Organización de Consumidores y Usuarios, la cafeína, consumida en cantidades moderadas, aumenta el estado de alerta y reduce la somnolencia, incluso podría tener efectos beneficiosos sobre la salud cardiovascular. Pero advierte que en exceso estos beneficios se convierten en riesgos que pueden interrumpir el sueño, causar ansiedad y producir alteraciones en el comportamiento. Además, a largo plazo, pueden causar problemas cardiovasculares.

En este sentido, señala que 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". Asimismo, la OCU considera que las bebidas energéticas no son la única fuente de cafeína, ya que 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.

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 por ciento de los jóvenes entre 14 y 18 años las consumen con frecuencia. Además, un reciente estudio de la OCU advierte que al menos doce bebidas energéticas a la venta en supermercados y tiendas de conveniencia 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.

Del mismo modo, la organización ha mostrado su preocupación por la mezcla de las bebidas energéticas con **alcohol**, que practica el 16 por ciento de los adolescentes (Informe Estudes) y contra la que advierte la Organización Mundial de la Salud.

"Básicamente, porque 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 borrachera completamente despierta, aumentando los daños sobre la salud", indican desde la OCU, que al mismo tiempo urge al Ministerio "tomar medidas para prevenir los riesgos derivados de su abuso en su consumo".