

Las bebidas energéticas tienen efectos negativos para la salud física y mental

- Los nutricionistas censuran el discurso de que las bebidas energéticas "aumentan la concentración en los estudios"



bebidas

Bebidas azucaradas

Nutrición

<https://okdiario.com/salud/nutricionistas-censuran-discurso-que-bebidas-energeticas-aumentan-concentracion-...>

Diego Buenosvinos

Lunes, 03 junio 2024

El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN) alerta de que el consumo de bebidas energéticas (aquellas con alto contenido en cafeína y otras sustancias estimulantes) puede ocasionar **efectos negativos sobre la salud a corto y medio plazo**, especialmente entre los niños y jóvenes, en una época del año en que su consumo se ve aumentado en este grupo de población con el propósito de «mejorar la concentración» ante la época de **exámenes finales o pruebas de acceso a estudios**.

Las bebidas energéticas son aquellas que contienen diversas combinaciones de vitaminas, minerales y sustancias estimulantes como una alta dosis de cafeína (hasta 275 mg por cada envase), **extractos de plantas como ginseng o guaraná**, además de otros compuestos como la taurina, carnitina, inositol o glucuronolactona y de una importante cantidad de azúcares añadidos.

Este tipo de bebidas proclaman combatir el cansancio y la fatiga, mantenerse despierto y activo, y aumentar el rendimiento físico y mental. Actualmente, son tendencia entre los jóvenes por su facilidad de acceso, disponibilidad, precio y por **las agresivas campañas de marketing** que se han desarrollado en torno a ellas en los últimos tiempos. El estudio Etudes sobre uso de **drogas en jóvenes** muestra una tendencia creciente en su consumo entre este grupo de población desde 2014 a 2023, pasando del 49,7% al 54,4% en hombres y del 31,4% al 40,7% en mujeres.

El dietista-nutricionista y presidente del CGCODN, Manuel Moñino, advierte que la ingesta de bebidas energéticas «afecta negativamente a la salud, ya que altera el patrón de sueño y puede generar ansiedad, hipocondría, insomnio, cefalea, depresión...». Además, señala que «a medio y largo plazo, su **consumo habitual incrementa el riesgo de daño cardiovascular, hematológico, neurológico y psico-comportamental**, sin olvidar que la significativa cantidad de azúcares añadidos que contienen se asocia a mayor riesgo de obesidad y otras enfermedades crónicas».

Un efecto especialmente preocupante es que provocan una «dependencia física moderada y **una mayor tolerancia a la cafeína** , que hace que cada vez se necesite más cantidad de esta sustancia para tener un efecto perceptible, creando síndrome de abstinencia y, por lo tanto, **dependencia y adicción** ».

Ya en 2009 la **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)** las consideró un riesgo emergente, y más del 50% de los jóvenes declaró tomarlas con regularidad. También el **Ministerio de Sanidad** y la Asociación Española de Pediatría desaconsejan el consumo de este tipo de bebidas estimulantes en niños y adolescentes al considerarlas perjudiciales para la salud.

¿Son realmente efectivas para mejorar el rendimiento? La EFSA niega efectos positivos asociados a este tipo de bebidas y a uno de sus ingredientes principales, la taurina. Tampoco existe evidencia científica sólida sobre el consumo de ginseng, el guaraná o la L-carnitina en la mejora del cansancio, la capacidad cognitiva o la resistencia física.

«Es capital evitar la exposición de niños y adolescentes a estas bebidas», explica Moñino. En algunas Comunidades Autónomas, como **Galicia, La Rioja o Illes Balears** ya se ha prohibido su venta en los entornos educativos y sanitarios, así como en entornos deportivos. Otras, como Andalucía, también anunció la prohibición de la venta de bebidas energéticas para menores de edad, aunque todavía no se ha puesto en marcha esta medida. Desde el **Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionista de Galicia (Codinugal)** , su presidenta y vicepresidenta 2ª del CGCODN Uxía Rodríguez, comenta que «esta legislación es **un paso crucial para proteger la salud de nuestros jóvenes** , evitando estos productos que pueden tener efectos adversos graves. La normativa gallega es un ejemplo a seguir a nivel nacional».

El Consejo General de Dietistas-Nutricionistas exige también una regulación de la exposición de menores y jóvenes al marketing y la publicidad de este tipo de productos, así como un aumento en el precio.

¿Cómo mejorar los resultados en los estudios sin necesidad de recurrir a sustancias estimulantes?

Desde el CGCODN aconsejan establecer una buena rutina de estudio, un descanso adecuado y de calidad, la práctica regular de actividad física, seguir un patrón de **alimentación saludable** , la reducción del ocio sedentario (pantallas) y una cultura saludable en casa, siendo la familia también ejemplo en este sentido y educando en alimentación y salud, para que desde pequeños sean sensibles a las consecuencias para su salud física y mental.