

## Consumo recuerda que niños y adolescentes deben evitar el consumo de bebidas energéticas

- Madrid, 17 oct (EFE).- La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) ha recordado que el consumo de bebidas energéticas debe evitarse en niños, adolesc...



Social Issues

<https://www.lavanguardia.com/vida/20231017/9307544/consumo-recuerda-ninos-adolescentes-deben-evitar-co...>

AGENCIAS

Martes, 17 octubre 2023

**Madrid, 17 oct (EFE).- La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) ha recordado que el consumo de bebidas energéticas debe evitarse en niños, adolescentes y mujeres embarazadas, entre otros, por su alto contenido de cafeína.**

La Aesan, dependiente del Ministerio de Consumo, ha publicado este martes un tuit con las recomendaciones de bebidas energéticas y las advertencias específicas sobre los efectos negativos del exceso de cafeína.

Entre sus consejos, ha pedido evitar el consumo en niños, adolescentes, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, personas con hipertensión o problemas cardiovasculares, y aquellas que padecen alteraciones del sueño.

Respecto a esto último, la agencia ha destacado que el consumo de más de 60 miligramos de cafeína en adolescentes de 11 a 17 años puede provocar alteraciones del sueño.

Esa cantidad equivale a 200 mililitros de bebida energética con 32 miligramos de cafeína por 100 mililitros, las más habituales.

A partir de 160 miligramos de cafeína (500 mililitros de una de esas bebidas) puede haber efectos adversos generales para la salud, incluidos efectos psicológicos, alteraciones de comportamiento y trastornos cardiovasculares.

En 2022, un grupo de trabajo coordinado por la Aesan elaboró recomendaciones de consumo de bebidas energéticas, con la participación de organismos públicos, patronales de la industria y la distribución de bebidas, y asociaciones de consumidores y padres y madres de alumnado, entre otros.

Las bebidas con alto contenido de cafeína son aquellas que aportan más de 15 miligramos de esta sustancia por 100 mililitros de bebida, en cuyo etiquetado hay que informar del contenido de cafeína. Normalmente, de media, las llamadas bebidas energéticas contienen 32 miligramos de cafeína por 100 mililitros.

Las bebidas con alto contenido en cafeína deben mostrar en su etiqueta que su contenido no está recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

Según el documento, las bebidas energéticas con azúcares pueden contribuir a exceder la ingesta diaria recomendada de azúcares simples (50 gramos al día, según la recomendación de la Organización Mundial de la Salud), ya que una lata de 250 mililitros aporta entre 27,5 y 30 gramos; y el envase de medio litro, entre 55 y 60 gramos.

Un consumo regular de cafeína puede causar dependencia física moderada a partir de 100 miligramos diarios y tolerancia a esta sustancia, creando la necesidad de consumir una dosis mayor que la inicial para conseguir un efecto similar al original, ha advertido la Aesan.

La agencia también ha destacado que no deben combinarse las bebidas energéticas con el [alcohol](#), ya que su mezcla conduce a estados subjetivos alterados que incluyen una disminución de la percepción de intoxicación etílica.

Ha añadido que las bebidas energéticas no son bebidas diseñadas para la rehidratación tras la práctica de deporte.

El consumo de estas bebidas se debate estos días en la esfera política, tras hacerse público que el Parlamento de Galicia trabaja en una normativa para su venta a menores y otras comunidades se están planetando medidas similares. EFE

bds/jjr/jls