

## Mezclar alcohol y bebidas energéticas aumenta los riesgos para el consumidor y le incita a beber más

- La combinación de alcohol con bebidas energéticas promueve un mayor consumo de las primeras y aumenta el...



<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-mezclar-alcohol-bebidas-energeticas-aumenta-riesgos-c...>  
infosalus

Lunes, 19 junio 2023

LOGROÑO, 19 Jun. (EUROPA PRESS) -

La combinación de alcohol con bebidas energéticas promueve un mayor consumo de las primeras y aumenta el consiguiente riesgo para los consumidores, según revelan los últimos estudios que analizan la interacción entre distintos componentes de ambas bebidas.

Estos datos proceden de una revisión sistemática de más de 50 investigaciones realizada por Ernesto Tarragón, investigador principal del grupo de investigación psicobiología fundamental y aplicada de la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR).

"La mezcla del alcohol con bebidas energéticas se popularizó hace varios años gracias, entre otras cosas, a que la combinación permite mantener el consumo durante un tiempo prolongado mientras se mantienen altos niveles de energía, limitando así los efectos narcóticos del alcohol", asegura el investigador de UNIR.

Sin embargo, las bebidas energéticas suelen tener múltiples ingredientes -como sacarosa, taurina, cafeína, etc.- cuya combinación con el alcohol es asunto de investigación por sus efectos en la salud.

Según Ernesto Tarragón, "a pesar de que todavía queda mucho por investigar, los resultados coinciden en que la combinación de alcohol con bebidas energéticas se asocia a un aumento de conductas de riesgo y un mayor consumo de alcohol, especialmente entre la población joven".

Además, los resultados del estudio también valoran qué efecto psicoactivo tiene cada uno de los ingredientes en esta combinación. "Las bebidas energéticas y el alcohol tienen muchos componentes que afectan al sistema nervioso central y hay que seguir investigando cómo afectan si se consumen de manera conjunta".

La conclusión más consistente sobre la mezcla estas dos bebidas es que el consumo de alcohol aumenta, bien porque la cafeína tiene un estimulante o porque el azúcar mitiga y endulza el sabor, sin embargo, "hace falta mucha información no solo a nivel experimental ni de investigación, sino por parte de los productores de bebidas en ofrecer más información sobre este producto".

## INTERACCIÓN ENTRE DISTINTOS COMPONENTES

Las bebidas energéticas proporcionan acceso inmediato a dosis relativamente altas de cafeína y plantean la posibilidad de interacciones clínicamente significativas entre la cafeína y el alcohol cuando se combinan.

La ingesta de cafeína que se encuentra en las bebidas energéticas, "produce un efecto psicoactivo, estimulante, que genera un estado de alerta y disminuye el efecto narcótico del alcohol, lo que hace que te mantenga despierto durante más tiempo para seguir consumiendo. Esto puede conllevar otros efectos asociados, como el aumento de la presión arterial y el insomnio", señala el investigador.

Parte de los resultados obtenidos en distintas pruebas indican que el consumo general de alcohol al final de una sesión aumenta cuando se añaden bebidas con cafeína a la mezcla.

Otro de los datos que Tarragón extrae de las investigaciones es que "al comienzo de la ingesta del alcohol con bebidas energéticas, éstas pueden disimular el efecto del alcohol, lo que facilita continuar con el consumo y los riesgos asociados a ello".

Por otro lado, como es costumbre, las bebidas alcohólicas suelen combinarse con refrescos ricos en azúcar, lo cual se ha demostrado que tiene un impacto metabólico en la farmacocinética del alcohol. La teoría predominante es que las bebidas azucaradas enmascaran el sabor del alcohol y por eso facilitan su consumo.

Ernesto Tarragón destaca que "estos efectos en el sistema nervioso central pueden ser especialmente perjudiciales para las personas que no tienen del todo formada la corteza prefrontal".

Además, el investigador añade que "la autoadministración de bebidas energéticas con alcohol está vincula al consumo de alcohol en mayores cantidades, lo que pone de relieve el peligro que puede suponer esta combinación para desarrollar conductas adictivas".

Entre las conclusiones de numerosas investigaciones, los principales motivos para combinar el alcohol con bebidas energéticas es enmascarar el sabor del alcohol, elevar los niveles de excitación y acelerar la intoxicación.

"Comprender y seguir investigando sobre la interacción de estas dos bebidas es clave para avanzar en la propuesta de estrategias preventivas hacia los riesgos asociados y efectos nocivos del alcohol mezclado con bebidas energéticas", concluye Ernesto Tarragón.

