

Estas 12 bebidas energéticas superan la cantidad de cafeína recomendada para adolescentes

- Un total de 12 bebidas energéticas a la venta en supermercados y tiendas de conveniencia igualan o...



<https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-12-bebidas-energeticas-superan-cantidad-cafeina-recomendada-ad...>
infosalus

Viernes, 01 septiembre 2023

MADRID, 1 Sep. (EUROPA PRESS) -

Un total de 12 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, según la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU).

Se trata en su mayoría de latas de medio litro, un formato habitual en los puntos de venta y popular entre los adolescentes, los principales consumidores de este tipo de bebidas. Una cantidad de cafeína por encima de la mencionada puede causar efectos adversos sobre la salud.

En concreto, las bebidas con más de 150 mg de cafeína para un adolescente de 50 kg son: 'Reign Melón Manía' (envase 500 ml), con 200 mg de cafeína; 'Nocco Juicy Melba' (envase 330 ml), con 181,5 mg de cafeína; 'Monster Energy' (envase 500 ml), con 160 mg de cafeína; 'Monster Juiced Monster' (envase 500 ml), con 160 mg de cafeína; 'Energy drink', de Mercadona (envase 500 ml), con 160 mg de cafeína; 'Furious Energy Drink', de Mercadona (envase 500 ml), con 160 mg de cafeína; 'Burn Original' (envase de 500 ml), con 160 mg de cafeína; 'Rockstart Original No sugar' (envase 500 ml), con 155 mg de cafeína; y 'PepsiCo Energy Drink Original' (envase 500 ml), con 155 mg de cafeína.

"Consumida en dosis moderadas, la cafeína aumenta el estado de alerta y reduce la somnolencia, incluso podría tener efectos beneficiosos sobre la salud cardiovascular", recuerdan desde la OCU. En

cambio, consumida en exceso, estos beneficios se convierten en riesgos. A corto plazo, puede interrumpir el sueño, causar ansiedad y producir alteraciones en el comportamiento; a largo plazo, causar problemas cardiovasculares.

Además, las bebidas energéticas no son la única fuente de cafeína: las bebidas de cola y, más en concreto, 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", han comentado.

Aparte de la cafeína, muchas de estas bebidas contienen otras sustancias estimulantes como la taurina, la L-carnitina o la glucoronolactona, cuya concentración no aparece reflejada en la etiqueta; además de un gran número de aditivos y, a menudo, una generosa cantidad de azúcar.

"Aún más preocupante resulta la combinación de las bebidas energéticas con bebidas alcohólicas", señala la OCU apoyándose en declaraciones de la Organización Mundial de la Salud. La razón es que 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 "borracheira completamente despierta", en palabras de la OCU, alargando y aumentando los daños sobre la salud.

Por tanto, la organización de consumidores tiene previsto reunirse con el Ministerio de Consumo para estudiar medidas que contribuyan a reducir su consumo entre los menores de edad. En este sentido, advierten de que la ingesta de bebidas energéticas no deja de aumentar entre los más jóvenes, pues uno de cada dos estudiantes de entre 14 y 18 años toma bebidas energéticas, según la última **encuesta 'ESTUDES'** de la Delegación del Gobierno para el **Plan Nacional sobre Drogas**.