

SALUD | La obsesión de los adolescentes por las bebidas energéticas alerta a los médicos: una sola lata equivale a 4 cafés

- Consumidas en exceso, las 'energy drink' son perjudiciales para la salud porque suponen un chute de cafeína y azúcar



Jóvenes con latas de bebidas energéticas

bebidas consumo salud Adolescentes

<https://www.sport.es/es/noticias/sociedad/obsesion-adolescentes-bebidas-energeticas-alerta-91255337>

Patricia Martín

Miércoles, 23 agosto 2023

Antes, en el recreo del 'insti' se solía tomar un bocata o un dulce. Ahora, muchos chavales se beben del tirón una **bebida energética**, como si fuera un zumo. También suelen consumir varios envases de golpe antes de un examen o para rendir en el gimnasio. Las 'energy drink', que consumidas en exceso son perjudiciales para la salud porque suponen un chute de cafeína y azúcar, se han convertido en el nuevo **alcohol** de los adolescentes. Una especie de droga, con la diferencia de que se consume a cualquier hora del día, sin esconderse y, a veces, mezcladas con **alcohol** tradicional, lo que incrementa los efectos nocivos.

Las bebidas estimulantes están totalmente **normalizadas** debido a las campañas publicitarias, como la famosa 'Red Bull te da alas', que asocian su consumo al incremento de la resistencia física o a la estimulación del metabolismo. Pero las autoridades sanitarias alertan de sus **riesgos para la salud** y algunos médicos y especialistas en nutrición reclaman, incluso, que **se prohíba su venta** a menores, como han hecho otros países. En Letonia y Lituania están vetadas a los adolescentes y Reino Unido y Francia, entre otros, estudian poner limitaciones.

En España, el ministro de **Consumo**, Alberto Garzón, anunció en 2021 su intención de "revisar la situación de las bebidas energéticas ante los potenciales riesgos para la salud que conlleva su consumo". Pero su propósito se ha quedado en 10 recomendaciones emitidas por la Agencia de

Seguridad Alimentaria (AESAN), entre las que se incluye que no deben de ser consumidas por niños, adolescentes, embarazadas o mujeres en periodo de lactancia.

MÁS CHICOS QUE CHICAS

Además, el ministro trató de impedir su **publicidad**, a través de un real decreto que limitaba los anuncios de alimentos insanos dirigidos a público infantil, pero **la norma no salió adelante** por el veto del Ministerio de Agricultura. Por ello, de momento, la única restricción vigente es que en las botellas se advierta de que tienen un alto contenido en **caféina** (pero no deben avisar de la alta cantidad de azúcar).

Los datos oficiales sobre el consumo de bebidas energéticas entre los estudiantes de 14 a 18 años indican que las consumen **casi la mitad de los jóvenes** (el 45%) con frecuencia (en los últimos 30 días); siendo mayor la prevalencia en los **chicos** (un 50% frente al 39% en mujeres), según la [encuesta Estudes](#) del 2021. El alto porcentaje contrasta con el consumo en la población en general, que se sitúa en el 12,3%, una cifra aupada por la franja de edad de 15 a 24 años, donde su prevalencia es del 32,2%. Entre las personas entre 55 y 64 años cae a un 2,9% (datos de la [encuesta Edades](#) 2020).

El sondeo entre los estudiantes revela, además, que los alumnos que beben con frecuencia 'energy drinks' sacan **peores notas, salen más por la noche** y se ausentan con más frecuencia del instituto. Además, muestra que un 16% las mezcla con [alcohol](#).

LA SOCIEDAD ACTUAL

El problema es que la mayoría de los jóvenes desconoce de qué se componen y cuáles son los **peligros** que entrañan, según concluye un estudio observacional realizado en seis institutos de Valladolid y presentado en el Congreso de Pediatría de 2022.

Sobre los riesgos, la Agencia de Seguridad Alimentaria ha avisado de que la cafeína de una sola lata puede equivaler a tomarse **cuatro cafés de golpe**, por lo que su ingesta en exceso puede generar **problemas cardiovasculares y neurológicos**, así como **alteraciones de sueño**.

LOS EFECTOS

Por ejemplo, la divulgadora y experta en alimentación Gemma del Caño explica que estas bebidas "generan **ansiedad**, irritabilidad, un subidón que quita el sueño, pero el bajón de después provoca que se necesite más". "Hay dos efectos terribles: la [adicción](#) y la cantidad enorme de cafeína en un cuerpo aún desarrollándose. Di una charla en un instituto y se tomaban tres bebidas grandes antes de la hora de comer. Terrorífico", concluye.

A su vez, **Samuel Hector Campuzano**, pediatra y experto en nutrición, señala que la cafeína y otros estimulantes que contienen estas bebidas, como el guaraná, pueden provocar " **nerviosismo**, agitación, insomnio y alteración del comportamiento". "También contienen una alta cantidad de **azúcares**, por lo que pueden incrementar el riesgo de **sobrepeso**. El consumo puntual no suele ser

peligroso pero la aparición de efectos negativos depende de la cantidad y la situación de la persona que lo tome".

Del Caño es partidaria de que se **prohíba la venta** de estos productos, al menos para menores de 18 años y mayores de 60. También el conocido nutricionista **Julio Basulto** , autor de 'Come mierda', se ha posicionado públicamente a favor de la prohibición, así como la oenegé ecologista Justicia alimentaria.

Sin embargo, otros especialistas, como el experto en derecho alimentario Francisco José Ojuelos, creen que antes de la prohibición convendría que en las latas se advierta claramente del alto consumo de **azúcar** -ya avisan del peligro de la cafeína- y que si el aviso no funciona, se opte por incrementar los **impuestos** para **desincentivar el consumo** . Asimismo, es partidario de **restringir toda la publicidad**, incluida la que se lleva a cabo por parte de 'influencers', que sugiera que estas bebidas son saludables.