

## ¿Por qué los médicos respaldan la prohibición de las bebidas energéticas a menores de 18 años?

- El consumo de cafeína entre menores provoca irritabilidad, insomnio, cefaleas, ansiedad, falta de concentración o aumento de la tensión arterial.



[pediatría](#) [adicciones](#) [Alcoholismo](#) [Bebidas alcohólicas](#) [Responde el doctor](#)

<https://www.epe.es/es/salud/20231026/medicos-respaldan-prohibicion-bebidas-energeticas-93844572>

Jueves, 26 octubre 2023

### PEDIATRÍA

**El consumo de cafeína entre menores provoca irritabilidad, insomnio, cefaleas, ansiedad, falta de concentración o aumento de la tensión arterial.**

¿Qué efectos tienen en nuestro cuerpo las bebidas energéticas? ¿son saludables?

0Comentarios

Hace pocos días la Xunta de Galicia anunciaba su intención de prohibir la venta y el consumo de las denominadas **bebidas energéticas a los menores de 18 años**, tal y como ocurre con el [alcohol](#).

Con esta decisión se ha producido cierto revuelo a pesar de que distintos **organismos y sociedades científicas vienen alertando desde hace tiempo** sobre el consumo de este tipo de bebidas y sus consecuencias para la salud.

**La razón de esta alerta se debe a dos de los ingredientes de estas bebidas: la cafeína y el azúcar.**

Como explica la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN):

**Un consumo regular de cafeína puede causar dependencia física moderada si se consumen más de 100 mg al día.**

**En cuanto al azúcar, son de sobra conocidos los riesgos que conlleva un excesivo consumo de este ingrediente.**

Teniendo en cuenta la principal edad de consumo de este tipo de bebidas, menores de 18 años, y los daños que pueden ocasionar sus ingredientes, el Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (CNYLM-AEP) ha querido posicionarse sobre la decisión del gobierno gallego.

El consumo de cafeína entre menores provoca irritabilidad, insomnio o cefaleas. /

Adobe Stock.

## LOS RIESGOS DE LA CAFEÍNA EN LA EDAD PEDIÁTRICA

Los pediatras advierten como muchas de estas bebidas se venden en envases de medio litro, lo que supone que **la cantidad de cafeína que contienen equivale a más de dos cafés expresos**, además de implicar un **elevadísimo aporte de azúcares** simples.

Pues bien, según explican desde la AEPI, las investigaciones científicas sobre la cafeína, “ponen en evidencia que su consumo se asocia a:

### Irritabilidad

### Falta de concentración

Y no solo eso. Tomar este tipo de bebidas de forma habitual, además de generar tolerancia, **pueden producir [adicción](#)**.

Latas de diferentes bebidas energéticas. /

KYIV, UKRAINE - SEPTEMBER 18, 2017: Closed cans with drinks of different popular brands, closeup

## EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO EN LA INFANCIA

Los especialistas vienen advirtiendo también del aumento de la obesidad y el sobrepeso en niños y adolescentes. La única forma de acabar con esta tendencia es aprender y practicar estilos de vida saludables, como el ejercicio físico o la alimentación.

En este sentido, los pediatras insisten en que la bebida por excelencia para el niño y el adolescente es el agua.

Pero es que **en el caso de las bebidas energéticas**, además de **azúcares**, cuya ingesta, según recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y del Comité de Nutrición de la Sociedad Europea de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica, en los niños no debe superar el 5% del

valor calórico total de la dieta, aportan **cafeína** , cuyo consumo no es recomendable en ningún caso en la edad pediátrica.

El peligro añadido de consumir bebidas energéticas con [alcohol](#). /

AYUNTAMIENTO DE EL PUERTO DE SANTA MARÍA. Archivo.

## **BEBIDAS ENERGÉTICAS: UNA PUERTA A OTRAS [ADICCIONES](#)**

Otro peligro añadido del consumo de bebidas energéticas es que, **a ciertas edades, son consumidas en combinación con [alcohol](#)** .

Según la AESAN, diferentes estudios han demostrado que estas combinaciones pueden provocar:

Además, la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA), integrada en la AEP, alerta de que el consumo de este tipo de bebidas puede ser la **puerta de entrada a otras sustancias tóxicas** , que a la larga, pueden provocar [adicción](#).

Archivo - Un joven mira la sección de bebidas energéticas en el supermercado. /

SOLSTOCK - Archivo

## **EL PAPEL FUNDAMENTAL DE LA FAMILIA**

Por tiempo, por desconocimiento y porque no siempre es fácil, es probable que muchas familias no revisen el contenido nutricional de los productos que consumen sus hijos.

Por eso, **desde la AEP reclaman que exista un adecuado etiquetado nutricional** para que las familias puedan hacer la elección más saludable en lo que respecta al consumo de alimentos y bebidas de sus hijos.

Noticias relacionadas

Además, reclaman a las administraciones:

En cualquier caso, la recomendación de los especialistas no deja lugar a dudas a la hora de desaconsejar el consumo de bebidas energéticas a menores de 18 años y compararlo con el [alcohol](#).