

Todos los peligros de las bebidas energéticas: "Infradetectamos sus efectos en los menores"

- Desde que son «una bomba de cafeína, azúcar y otros componentes de los que aún no sabemos qué efectos van a tener a largo plazo en organismos en pleno desarrollo» a...



Todos los peligros de las bebidas energéticas: "Infradetectamos sus efectos en los menores"

Ciencia y Salud

salud

Niños

Pediatría

Bebidas energéticas

<https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2023/11/02/653be17fe9cf4a49208b459e.html>



Pilar Pérez

Jefa de sección

Jueves, 02 noviembre 2023

- Salud Galicia prohibirá la venta y el consumo de bebidas energéticas a menores y las equipará con el alcohol
- Salud Siete autonomías se plantean prohibir la venta y el consumo de bebidas energéticas a menores como hará Galicia

Desde que son «una **bomba de cafeína, azúcar y otros componentes** de los que aún no sabemos qué efectos van a tener a largo plazo en organismos en pleno desarrollo» a que **«tenemos un problema de infradiagnóstico en los servicios médicos** porque no preguntamos si el niño tomó una bebida energética cuando estamos ante determinados casos de arritmias y convulsiones».

Guillermo Burillo, portavoz del grupo de Toxicología de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES), alerta del problema del consumo de **productos estimulantes**. «Es el desencadenante de procesos que nos llegan a nuestros servicios», afirma. «Pero es cierto que **debemos estar más alerta porque en los triajes se pregunta poco por ello**. No tenemos la percepción de que su consumo sea de riesgo. Y sí lo es».

Coincide con su preocupación Esther López-García, del grupo de Endocrinología y Nutrición de la Sociedad Española de Epidemiología (SEE): «Tenemos que **estudiar a fondo el consumo continuado**

y a largo plazo de estas sustancias ». Mientras llegan estas investigaciones , se muestra partidaria a que «se regule su acceso»: «Que **se etiqueten bien** : que se advierta de los riesgos, de quién puede y no ingerirlas, de disuadir su uso no facilitando su disponibilidad en zonas educativas ni deportivas...».

Para saber másSalud.

Por qué no es buena idea que tus hijos tomen bebidas energéticas

- Redacción: C. G. LUCIO Madrid

Por qué no es buena idea que tus hijos tomen bebidas energéticasSalud.

Cafeína, azúcar, combinaciones peligrosas... Estos son los riesgos de un consumo elevado de bebidas energéticas

- Redacción: CRISTINA G. LUCIO Madrid
- Redacción: ILUSTRACIÓN: EVA CERDÁ
- Redacción: INFOGRAFIA: JAVIER AGUIRRE

Cafeína, azúcar, combinaciones peligrosas... Estos son los riesgos de un consumo elevado de bebidas energéticas

Las bebidas energéticas vuelven a estar bajo los focos porque una gran parte de las autonomías, con Galicia a la cabeza, va a legislar que su venta se restrinja a mayores de 18 años. ¿Cómo? En la comunidad gallega lo harán a través de Ley de Prevención de Adicciones en los Menores de edad. La argumentación de la Xunta se basa en que su alto contenido en sustancias estimulantes, como la cafeína o la taurina, entre otras, pueden poner en **peligro los sistemas cardiovascular y cerebral de los adolescentes** , así como causar alteraciones en el sueño, nerviosismo, irritabilidad y ansiedad.

El 'boom' del uso recreativo de estos productos crece gracias a una oferta de hasta 150 novedades al año

Informe Aesan, 2021

ingredientes activos como ginseng, guaraná, ginkgo», detalla López-García.

Quizás con un ejemplo práctico pongamos en contexto lo que sucede. Un joven de 14-15 años puede meterse en el cuerpo una tarde cualquiera una lata. O lo que es lo mismo **tres cafés expresos junto a tres cucharillas de azúcar blanco** . Todo aderezado de «otras sustancias cuyos efectos en la salud se desconocen a medio plazo y **se han elegido por sus supuestas propiedades energizantes** : taurina, D-glucurono-y-lactona, L-carnitina, vitaminas e

Esto solo si se toma una. Si ya son dos, **«el pelotazo» es importante** , añade Burillo. «Su consumo no es solo peligroso en el momento, sino a largo plazo porque acumulamos daño», alerta.

Mientras son las autonomías las que ponen el problema de salud sobre la mesa, el Ministerio de Consumo, que encabeza Alberto Garzón en funciones, declina tomar medidas. « **El Gobierno no va a comenzar una tramitación normativa estando en funciones** que pueda comprometer a próximos

departamentos. Cuando se forme el nuevo Ejecutivo, podrá determinar la posible regulación de esta materia», manifiesta a este periódico.

Desde la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan), dependiente de la cartera de Consumo, ya se ha alertado de este problema. En 2021 se elaboró el *Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan)* sobre los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas, que recogía los riesgos y las medidas a tomar.

Hagamos hincapié en que esto no es un refresco y que tiene consecuencias

Guillermo Burillo, portavoz Semes

últimas décadas alcanzando, en España, un 3% del total de bebidas refrescantes.

Las cifras que recoge Aesan ayudan a dibujar el panorama.

Según los datos que recogen del centro de información de bebidas refrescantes de la Asociación de Bebidas Refrescantes (Anfabra) de un informe de 2019, **en el mercado español hay más de 2.000 referencias de bebidas refrescantes** y, cada año, se lanzan una media de **150 novedades**. Entre ellas, el consumo de bebidas energéticas ha experimentado un aumento sustancial durante las

¿Por qué no deben llamarse bebidas energéticas?

Para Burillo uno de los obstáculos es la denominación. «No podemos llamarlas energéticas, cuando **en realidad son estimulantes** ». Con ello quiere cambiarles la imagen que ofrecen a los chavales que las consumen: «No es una bebida para rendir, si va a tener un coste en términos de salud. ¿Alguien se toma tres cafés expresos antes de ir al gimnasio?».

La lista de efectos en el organismo empieza con una subida de la presión arterial: «Se incrementa hasta los **120 latidos del corazón por minuto** », apunta el portavoz de Semes. El sistema nervioso central se pone en modo alerta con la llegada de la cafeína, la taurina y resto de sustancias energizantes. Llega el chute de azúcar y «se disparan los niveles de **glucosa, forzando al páncreas** ». Y Burillo recuerda que «esto le ocurre a un organismo en pleno desarrollo».

¿Cuáles son los efectos de las bebidas energéticas más conocidos?

Así, se enumeran con facilidad sus efectos nocivos. Además de la **estimulación de los sistemas nervioso central (SNC) y cardiovascular** y su relación con el sobrepeso y la obesidad, la ingesta regular de bebidas energéticas se ha asociado a la sobredosis de cafeína, la hipertensión, la pérdida de masa ósea y la osteoporosis. Entre los efectos secundarios resultantes del consumo regular se destacan palpitaciones, insomnio, náuseas, vómitos y micción frecuente. « **Es paradójico: una bebida que provoca deshidratación** », dice Burillo.

Cabe destacar que hace apenas dos años la revista *British Medical Journal* relataba el caso de un chico de 21 años que fallecía a causa de una miocardiopatía inducida por la ingesta continuada de bebidas energéticas. Concretamente, consumía cuatro latas diarias de 500 ml. Siendo este un caso extremo, Burillo alerta que «ante el *boom* de ventas y de consumo, **los médicos en urgencias, los**

pediatras y los cardiólogos, debemos interiorizar que hay que preguntar sobre su uso y abuso . Y contemplarlos cuando llegan pacientes con convulsiones y no encontramos respuesta».

Los expertos señalan que **estamos «ante una ruleta rusa»** , porque hay niños que tendrán una mayor **susceptibilidad a problemas cardíacos** y «la bebida lo único que hace es manifestarla». «Debemos hacer hincapié en que **esto no es un refresco** y que tiene consecuencias importantes a nivel cerebral y metabólico», remacha Burillo.

Porque, como refleja un informe elaborado en 2022 por el Observatorio Español de la Drogas y las Adicciones, dependiente del Ministerio de Sanidad, sobre bebidas energéticas, **casi la mitad de los chicos y chicas entre 14 y 18 años las han consumido en los últimos 30 días** , siendo más habitual en ellos. Sin embargo, el crecimiento de su consumo en los últimos años está motivado por la tendencia al alza en las chicas, que pasan en dos años del 31,1% al 39% en 2021. Estos datos se han extraído de la Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (Estudes).

Estas bebidas tienen una normativa en su etiquetado: deben advertir de sus efectos y que aparezca la no recomendación en niños, adolescentes y embarazadas

Una de las preocupaciones, además de los mencionados efectos, son las **interacciones con otras sustancias adictivas** . Un hecho que se percibe también a través de Estudes. Los datos recogidos permiten afirmar que hay una mayor prevalencia de consumo de drogas entre aquellos estudiantes más enganchados a las bebidas energéticas de alto contenido en cafeína.

Esther López-García, SEE

Del mantra inicial de que *te da alas* y «de que se toma para rendir mejor, ya sea estudiando, divirtiéndose o haciendo

una actividad deportiva por la toma de una sustancia psicoestimulante», como apunta López-García, se pasa a la creación de «una **falsa sensación de seguridad** cuando se une a otras sustancias como alcohol o cannabis», expone Burillo.

Ambos expertos destacan que « **la preocupación por su consumo se ha incrementado** ». Si bien el portavoz de los urgenciólogos recuerda que no estamos ante un «problema nuevo», sino que llevan «más de una década advirtiendo de los riesgos», sí que es cierto que «ahora el uso de la bebida energética o estimulante como recreativa eleva los umbrales de riesgo».

¿Cómo se puede regular el acceso de las bebidas energéticas?

Entonces, ¿con prohibirlas bastaría? Para López-García no es tan sencillo. «Las CCAA no están sujetas a los cambios de normativas a nivel nacional y europeo y pueden establecer este tipo de medidas por las competencias que les permiten sus transferencias». Pero opina que **la solución no es prohibir** : «Es muy complicado prohibir un alimento [está considerado como tal] en la UE, tiene que pasar por la Comisión y que todos los países estén de acuerdo».

Además, no duda en poner el foco en la fuerza de las campañas de marketing que acompañan a estos productos. « **Es muy complicado si los ves patrocinando deportes** , o presentes en grandes competiciones», señala la portavoz de la SEE.

Recientemente Ibai Llanos se ha convertido en embajador de Prime, la nueva bebida de moda importada de EEUU. Su creador, Paul Logan, entremezcla en su gama bebidas isotónicas con energéticas: según el color así es la bebida, un sistema que puede llevar a confundir a sus consumidores más jóvenes. « **Estas bebidas tienen una normativa en su etiquetado: deben advertir de sus efectos** y que aparezca la no recomendación en niños, adolescentes y embarazadas», recuerda López-García.

Pero aquí las reglas del etiquetado poco impactan. Hagamos alusión a todo el trabajo que se hace disuasorio en el tabaco y su impacto real en los fumadores. « **Debe regularse como el alcohol y fijar su acceso a partir de los 18 años** . A nadie se le pasa por la cabeza dar una copa de vino a un menor», sentencia Burillo.

Las autoridades de todo el mundo tienen antes sí un problema de salud que crece a nivel global y deja una importante huella en las nuevas generaciones. «Numerosos estudios han documentado **el poderoso impacto que tiene el marketing en el consumo** , las preferencias y las solicitudes de compra de los niños», manifestó Fran Fleming-Milici, director de iniciativas de marketing del Centro Rudd en un reciente trabajo de Truth in Advertisement, una organización estadounidense que vela por la buena publicidad.

- [Pediatría](#)

Ver enlaces de interés

- [Últimas noticias](#)
- [Calendario laboral España 2024](#)
- [Festivos Madrid 2024](#)
- [Traductor](#)
- [Comprobar Lotería Navidad](#)
- [Festivos 2023](#)
- [Recetas de cocina](#)
- [Calendario laboral Madrid 2023](#)
- [Temas](#)