

## Bebidas energéticas: qué efectos tienen en la población adolescente

- En el mercado, existen hasta doce tipos de bebidas energéticas La OCU hace un llamamiento a los establecimientos para que pongan en los envases un etiquetado de advertencias como se hizo con los paquetes de **tabaco** Los riesgos 'explosivos' para el corazón de mezclar rebujito con bebidas energéticas e...



OCU

[https://www.europasur.es/salud/investigacion-tecnologia/Bebidas-energeticas-efectos-poblacion-adolescente\\_0...](https://www.europasur.es/salud/investigacion-tecnologia/Bebidas-energeticas-efectos-poblacion-adolescente_0...)

Europa Sur

Martes, 24 octubre 2023

Según el informe **Estudes sobre el consumo de alcohol y drogas entre los adolescentes españoles**, un **45%** de los menores entre 14 y 18 consumieron esta bebida en el último mes. Una cifra que está empezando a ser realmente preocupante tanto para el colectivo médico, como para la OCU, como para el Ministerio de Sanidad y Consumo quien ha avalado la reciente propuesta de la **Xunta de Galicia** de **prohibir la venta** de este tipo de bebidas en el mercado donde se puede encontrar hasta doce tipo de bebidas energéticas diferentes.

En este sentido, hay otras comunidades que también están barajando prohibir su distribución para eliminar su consumo en el próximo año. Las **bebidas energéticas** tienen un fuerte **impacto** en los jóvenes ya que sus ingredientes tienen efectos muy nocivos para la salud. El colectivo adolescente también da su versión y dicen que la consumen "para aguantar el rendimiento" o para "estudiar".

El problema es que es un **consumo** muy **habitual**, de varias veces al día y por muchos de ellos. Probablemente, no sean conscientes del fuerte impacto que tiene en el momento, ni de los efectos que produce, como tampoco del daño que hace a los órganos a largo plazo.

### Impacto en la salud de los adolescentes

Las bebidas energéticas tienen mucha **cafeína**, lo que viene ser igual que tomar entre una y cuatro tazas de café. A veces, incluyen otros elementos como la **guaraná**, la **taurina** o el **ginseng**. Son ingredientes que, por sí solos, son muy potentes, así que combinados y consumidos repetidas veces a lo largo del día, es una "bomba" para el menor quien, probablemente, desconozca que produce los siguiente **efectos**:

- **Insomnio** . Según la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)**, este tipo de bebidas con elevada cafeína en adolescentes de entre 11 a 17 años provoca alteraciones en el sueño, por lo que duermen menos tiempo y el sueño es de peor calidad.
- Tiene efectos **cardiovasculares** entre los que se presentan cuadros de taquicardia, un aumento de la tensión arterial y arritmias.
- Efectos **neurológicos** como cefaleas, nerviosismo, irritabilidad.
- Efectos **psicológicos** como ataques ansiedad, de pánico, alucinaciones y conductas de riesgo.
- Problemas **digestivos** como vómitos y diarrea.

## La OCU hace un llamamiento a los establecimientos

La **Organización de Consumidores y Usuarios (OCU)** ha hecho un estudio de cada una de las marcas de bebidas energéticas más consumidas y donde muestran un desglose de cada uno de los ingredientes que contienen estos productos, así como también el porcentaje de la cantidad que lleva cada uno. De esta forma, los usuarios tienen acceso a la información de lo que consumen y saben por lo que están pagando.

Por otra parte, hacen un **llamamiento** a los **establecimientos** para que dejen **claro** los **efectos** que producen este tipo de bebidas, poniendo un **etiquetado** similar al que tienen los paquetes de **tabaco**, advirtiendo de:

- Que es un producto con **c ontenido elevado en cafeína** . Este mensaje ya es obligatorio ponerlo en las bebidas que tengan estas características, aunque no se suele llevar a la práctica.
- Que **no** deben consumirlo **niños, mujeres embarazadas o en la lactancia o personas sensibles**.
- Que **no** se debe consumir **combinado** con **alcohol**. El 16% de los adolescentes lo hace y es realmente preocupante ya que la mezcla de bebidas energéticas con **alcohol** incita a beber más **alcohol** porque se reduce la sensación de sueño. La **OCU** lo llama "**la borrachera despierta**".