

Cuidado con estas 12 bebidas energéticas: podrían tener graves consecuencias para tu salud

- Cada vez más niños y adolescentes toman este tipo de estimulantes para combatir el cansancio o mezcladas con **alcohol** en las noches de fiesta



OCU Salud

<https://www.larazon.es/sociedad/cuidado-estas-12-bebidas-energeticas-podrian-tener-graves-consecuencias-sa...>
E.S.

Martes, 12 septiembre 2023

Muchos adolescentes están enganchados a las bebidas energéticas. Las consumen a cualquier hora del día para combatir el cansancio, concentrarse ante un examen, rendir más en el gimnasio o mezcladas con **alcohol** en las noches de fiesta.

Últimas noticias Sociedad

- Consumo

En revisión el desodorante que provoca quistes

- Lenguaje

¿Cuál es el apodo cariñoso más popular en España?

- 'Solo sí es sí'

El abogado de la Manada "felicitó" a Irene Montero por haber conseguido bajar la pena a uno de los condenados

Pero el abuso de este tipo de bebidas, implica un riesgo real para la salud. Aunque muchos jóvenes lo desconocen, tomar cafeína en exceso puede provocar **efectos fisiológicos no deseados** que van

desde la alteración del sueño, hasta efectos psicológicos y **alteración del comportamiento** , así como **trastornos cardiovasculares** . Además, su consumo regular puede causar dependencia física y tolerancia a esta sustancia, creando la necesidad de consumir una dosis mayor.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) establece que en una sola dosis, se considera seguro hasta 200 mg de cafeína, a razón de unos 3 mg por kilo de peso corporal tanto en adultos (no embarazadas) como niños y jóvenes. Si ponemos por caso un adolescente de unos 50 kg de peso, **la cantidad máxima segura sería de 150 mg** .

Sin embargo, muchas de estas bebidas a la venta en supermercados igualan o superan los **150 mg de cafeína por lata** . Así lo advierte de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) que ha examinado la cantidad de cafeína que indican en la etiqueta las bebidas estimulantes.

Para la OCU, si se realiza el cálculo con el contenido de cafeína por 100 ml de bebida no hay problema. Pero la cosa cambia cuando se calcula la cantidad de cafeína por tamaño de ración. "Si se considera por ración una lata y resulta que la mitad de las latas de bebidas energéticas son de 500 ml, las concentraciones de cafeína se multiplican, con lo que para un adolescente, tomar una lata de una vez puede suponer un auténtico chute de cafeína", advierten.

En concreto, hay **12 bebidas energéticas que igualan o superan la cantidad máxima de cafeína aconsejada para adolescentes**. 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.

Aparte de la cafeína, indica la OCU, muchas de estas latas 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 resulta más preocupante la combinación de las bebidas energéticas con **bebidas alcohólicas** . "El motivo 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 'borrachera completamente despierta', alargando y aumentando los daños sobre la salud".

Según la última **encuesta 'ESTUDES'** de la Delegación del Gobierno para el **Plan Nacional sobre Drogas**, la ingesta de bebidas energéticas no deja de aumentar entre los más jóvenes. **En la actualidad, uno de cada dos estudiantes de entre 14 y 18 años las consume habitualmente.**