



La alerta del divulgador Miguel Assal sobre las bebidas energéticas: "Son una bomba explosiva nada saludable"

- Con más de dos millones de visitas en algunos de sus vídeos, el divulgador de Primeros Auxilios Miguel Assal explica en exclusiva para la Newsletter de Antena 3 Noticias la realidad de las bebidas energéticas. Dice que su consumo debe ser "inaceptable" en niños y que se trata de "una bomba explosiva" para nuest...



[bebidas energéticas](#) [salud](#) [riesgos salud](#)

<https://www.antena3.com/noticias/salud/alerta-divulgador-miguel-assal-bebidas-energeticas-son-bomba-explo...>

Miguel Salazar

Jueves, 28 septiembre 2023

El consumo de las **bebidas energéticas** es ya un **problema de salud pública** . Así lo asegura el Ministerio de Sanidad en su último **informe** publicado en 2022 por el **Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA)** . Miguel Assal es un divulgador de Primeros auxilios y emergencias muy popular en redes sociales. En varios de sus vídeos publicados a través de TikTok e Instagram, cuenta cuáles son los **riesgos** que se derivan de un consumo habitual de las bebidas energéticas. Lanza una alerta: la **ingesta** de este tipo de bebidas en **niños** debe ser " **inaceptable** " .

Los adolescentes son el grupo que más consume bebidas energéticas

El consumo de este tipo de bebidas está muy expandido entre los más **pequeños** y también en **jóvenes** . Según la Encuesta sobre uso de **drogas** en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES), un **45% de los adolescentes** declaran haber ingerido bebidas energéticas en los últimos 30 días.

"Las consumen los niños, los menores, los 'gamers', los estudiantes para pasar la noche", dice. El **informe de la OEDA** expone en relación a esto que los estudiantes que han consumido bebidas energéticas durante el último mes tienen **peores calificaciones de media** o **suelen repetir más cursos** . Justo el efecto contrario, pues se suele pensar que esta ingesta ayuda a concentrarse y a estar

activo. También se cree que ayudan a incrementar nuestros niveles de rendimiento en el deporte. Sin embargo, Miguel Assal aclara que " **para nada** son bebidas destinadas a los **deportistas** ". **¿Por qué?**

¿Cuáles son los riesgos que provocan en nuestro organismo las bebidas energéticas?

El divulgador explica que una de las **consecuencias** de las bebidas energéticas para nuestro organismo es la **deshidratación** . "Orinas más, te crees que estás hidratado pero te provoca el efecto contrario", cuenta.

Sus componentes **no tienen ningún beneficio** . Una **lata de 33 centilitros** de estas bebidas contiene unos **25 gramos de azúcar** . "Estamos hablando de entre **5 y 8 sobres** o cucharadas de azúcar, es una **barbaridad** ", señala Assal. Junto a este ingrediente, la presencia excesiva de otros como la **cafeína o la taurina** hacen que las bebidas energéticas sean "**una bomba explosiva nada saludable**".

"Imagínate, es como si un niño que esté tomando hasta tres o cuatro tazas de café por cada bebida energética que consume", destaca. Los efectos que provoca en un menor son muy graves. Puede ser que este empiece a padecer "**irritabilidad, trastornos del sueño**" e incluso "ansiedad". Es el grupo de población con más riesgo por la ingesta de las bebidas energéticas. "Por eso yo muchas veces me dirijo al niños que me ve en mis vídeos", señala Assal.

Recomienda a estos y también a sus padres, que "son los que les educan" que no limiten el consumo de estas bebidas, sino que directamente lo "anulen" porque lo tienen "**contraindicado**".

Al mismo tiempo, "ese consumo de sustancias afectan a la **contractilidad del corazón**", alerta. Como consecuencia, pueden aparecer **arritmias y taquicardias** . "Si además tienes una patología o una pequeña mutación cardíaca, el riesgo de muerte súbita es bastante elevado", continúa.

El **alcohol** y las bebidas energéticas: mezcla explosiva

La **mezcla con el alcohol** hace que los riesgos sean todavía mayores. El informe de **ESTUDES** asegura que un **16,05% de los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de entre 14 y 18 años** ingiere bebidas energéticas con **alcohol**. "Es ahí donde está el verdadero **peligro** de estas bebidas", cuenta Assal.

Además del **sueño** y el **cansancio** , esta combinación provoca un mayor **riesgo de intoxicación etílica** . El consumo de estas bebidas está totalmente normalizado en nuestro país, por lo que no hay ninguna regulación específica que controle sus componentes, sus concentraciones máximas y tampoco las posibles combinaciones en las que se pueden ingerir. Los datos consultados demuestran que el **70% de las personas no saben de qué están compuestas las bebidas energéticas** ni sus posibles **alteraciones** en el organismo.

Por eso, el divulgador asegura que "hay que **concienciar** a la población realmente del peligro que conlleva la combinación de todos estos ingredientes".