

Bebidas energéticas e isotónicas: cómo afectan a tu corazón

- El consumo de bebidas energizantes se ha vuelto popular entre los jóvenes, ya sea para mejorar el rendimiento en el deporte como para mantenerse despiertos en su ocio nocturno, lo que puede tener efectos nocivos para el corazón en determinadas circunstancias. De forma diferente, las bebidas isotónicas puede...



<https://www.elcomercio.es/xlsemanal/ponlecorazon/bebidas-energeticas-e-isotonicas-como-afectan-a-tu-coraz...>

Alicia Parro

Martes, 05 noviembre 2024

El año pasado Galicia tomó la decisión de prohibir la venta de bebidas energéticas a los menores de edad, siendo la primera comunidad autónoma en implantar esta medida. La razón es que, consumidas en exceso, tienen efectos nocivos que van desde la alteración del sueño a los trastornos cardiovasculares. Con todo, el aspecto más peligroso es su relación con el aumento de casos de comas etílicos.

La causa es que "siendo el **alcohol** un depresor, los jóvenes consumen grandes cantidades de bebidas energéticas para mantenerse despiertos de noche, lo que tiene como consecuencia la ingesta de más **alcohol**", explica el doctor Manuel Anguita, portavoz de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).

La prohibición de la comunidad gallega ha despertado el interés por estas bebidas y sus riesgos, siendo además en los meses vacacionales un periodo en el que su consumo puede aumentar.

Están detrás del aumento de comas etílicos en jóvenes

Pero, ¿cómo de nocivas son estas bebidas? En su fórmula incluyen grandes dosis de cafeína y otros agentes activos como son la taurina, el guaraná, que tiene más cafeína que el café pero no se indica en la etiqueta, la glucoronolactona, el ginseng y grandes cantidades de vitaminas del grupo B, que intervienen en procesos celulares relacionados con la producción de energía y la función nerviosa.

Tomar una bebida, en la misma cantidad que un café, una taza, por ejemplo, no conlleva mayor riesgo. El problema está, sin embargo, en que los jóvenes, y los no tan jóvenes, asiduos a estas bebidas, pueden llegar a consumirlas por litros.

Por otro lado, los envases comerciales son muy grandes, incluyendo de media unos 500 ml de bebida, lo que estaría superando por mucho la cantidad segura.

“Con esas cantidades, unas 5 o 10 veces más cafeína que una taza de café, -aclara el doctor- ya se entra dentro de lo que la Organización Mundial de la Salud considera que puede resultar tóxico”.

“Pueden producir arritmias y taquicardias, incluso llegar a un infarto”

La cafeína en cantidades muy altas es una sustancia que produce una estimulación del sistema nervioso simpático muy importante, es precursora de precatecolaminas, y tiene, aunque en mucha menor medida, un efecto parecido al de las anfetaminas y metanfetaminas.

Los jóvenes toman las bebidas energéticas para estar despiertos y los deportistas buscando un mayor rendimiento. “Es una relación muy peligrosa – aclara el doctor Anguita-. Producen una subida de presión arterial y de frecuencia cardiaca, y al estar más despiertos, evidentemente se puede mejorar ligeramente el rendimiento. Pero esto es a muy corto plazo, porque la taquicardización y la subida de presión arterial que produce se vuelven contraproducentes rápidamente”.

El consumo de estas bebidas en grandes cantidades, sumado al ejercicio intenso, puede producir arritmias y taquicardias, incluso llegar a un infarto en gente joven.

“Salvando las distancias, cada vez se están viendo en la clínica infartos en personas jóvenes sin lesiones coronarias previas, asociados a la **cocaína**, y en el fondo la **cocaína** es otro estimulante con unos efectos parecidos a la cafeína. Aunque la **cocaína** y las metanfetaminas son mucho más potentes, estas bebidas con cafeína pueden resultar dañinas”.

Mejor evitar las bebidas energéticas de forma general

Hay evidencias y casos concretos de pacientes que han sufrido taquicardias y arritmias después de consumir temporalmente bebidas energéticas. El doctor Anguita cree que “probablemente muchas muertes súbitas que sufren deportistas jóvenes tienen relación con esto, pero no es fácil de demostrar”.

Son especialmente peligrosas cuando “se mezclan con otras sustancias estimulantes y con **alcohol**”

La conclusión es no recomendar estos productos en absoluto, aunque de momento no hay estudios de cohortes de pacientes lo suficientemente importantes como para indicar una relación causal clara con eventos cardiovasculares agudos.

“Es un primer paso que Galicia prohíba el acceso de los menores a estas bebidas. Han dado este paso no por el deporte, sino porque se mezcla por la noche con otras sustancias estimulantes y con

el alcohol”.

No hay información que sugiera que la prohibición vaya a extenderse a otras regiones o que directamente se prohíba su consumo de forma general. “Los médicos siempre alertamos contra su consumo, pero luego hay lobbys e intereses comerciales que lo impiden. La pregunta que me haría es por qué no se prohíbe el tabaco, que es el tóxico sobre el que hay más evidencia de asociación con muertes y gasto sanitario”, plantea el doctor.

Las bebidas isotónicas reponen agua y electrolitos

Diferentes a las bebidas energizantes son las bebidas isotónicas, también llamadas deportivas, que proporcionan minerales junto con líquidos que compensan la pérdida de agua y electrolitos que se produce con un ejercicio intenso por la sudoración.

Las bebidas isotónicas aportan el agua y los electrolitos perdidos por la sudoración. Las personas con riesgo cardiovascular deben evitarlas por su contenido en sodio.

Las personas sanas las pueden consumir después de hacer deporte, sin embargo hay ciertos grupos de población que deben evitarlas. Por ejemplo, los hipertensos no deben tomarlas porque las bebidas isotónicas tienen un contenido de sodio alto, e igualmente las tienen desaconsejadas las personas con insuficiencia cardiaca por la misma razón.

“Las personas hipertensas y con insuficiencia cardiaca deben evitarlas por su alto contenido en sodio”

El doctor Anguita explica que “es probable que los perfiles donde hay varios factores de riesgo, tengan alguna enfermedad cardiaca subclínica; es decir, que todavía no haya dado la cara, y entonces una subida de tensión puede precipitar un problema agudo. Por lo tanto, para ellas la alternativa más segura es beber agua”.

Para los jóvenes, una bebida a su alcance son los zumos naturales que, aunque no van a aumentar la sensación de alerta y rendimiento, aportan glucosa y dependiendo del tipo de ejercicio puede ayudar en los resultados del entrenamiento. Esto es así porque los hidratos de carbono son necesarios para mantener el metabolismo muscular y evitar descensos bruscos de capacidad, lo que se conoce como pájara deportiva.

5 consejos para hacer deporte, cuidar tu corazón y bajar el colesterol

Combate el sedentarismo y la obesidad haciendo ejercicio de forma regular. Lograrás una buena forma física, evitando además enfermedades como la diabetes y mejorando los niveles de colesterol. Sigue estas pautas:

- Pide una evaluación médica a tu médico, que estudie tu estado de salud general y descarte problemas.

- Entrena un mínimo de 150 minutos a la semana de intensidad moderada. Haz ejercicio aeróbico y además haz dos sesiones de ejercicios de fuerza y de fortalecimiento muscular.
- Mantén una dieta sana, que es la mediterránea, a ser posible hipocalórica, basada en frutas, verduras, legumbres, pescado y aceite de oliva. Y mantente hidratado, especialmente en verano.
- Respeta los periodos de descanso y duerme las horas suficientes.
- Sé constante y cuida el estado de ánimo. Incluso en el lugar de trabajo puedes hacer pausas activas, dando paseos o haciendo pequeños ejercicios.