

## Las 12 bebidas energéticas que se venden en el súper y superan la cantidad máxima de cafeína aconsejada

- Además, estas bebidas energéticas suelen contener otras sustancias estimulantes como la taurina, la L-carnitina y la glucoronolactona



Bebidas energéticas

12 bebidas energéticas venden súper

<https://www.eldebate.com/sociedad/20240618/12-bebidas-energeticas-venden-super-superan-cantidad-maxim...>

Sandra Ordóñez

Martes, 18 junio 2024

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha identificado **12 bebidas energéticas disponibles en supermercados** y tiendas de conveniencia que contienen 150 mg o más de cafeína por lata, una cantidad que iguala o supera la ingesta diaria máxima recomendada por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) para un adolescente de 50 kilos. Esta lista incluye principalmente **latas de medio litro**, un formato popular entre los adolescentes, los principales consumidores de estas bebidas. Superar este nivel de cafeína puede tener efectos adversos para la salud.

La OCU recuerda que, en dosis moderadas, la cafeína puede **aumentar el estado de alerta y reducir la somnolencia**, con posibles beneficios para la salud cardiovascular. Sin embargo, en exceso, estos beneficios se convierten en riesgos. A corto plazo, el exceso de cafeína puede interrumpir el sueño, causar ansiedad y alterar el comportamiento; a largo plazo, puede provocar problemas cardiovasculares.

Las marcas de bebidas que contienen más de 150 mg de cafeína para un adolescente de 50 kg incluyen: 'Reign Melón Manía' (500 ml), con 200 mg de cafeína; 'Nocco Juicy Melba' (330 ml), con 181,5 mg de cafeína; 'Monster Energy' (500 ml), con 160 mg de cafeína; 'Monster Juiced Monster' (500 ml), con 160 mg de cafeína; 'Energy drink' de Mercadona (500 ml), con 160 mg de cafeína; 'Furious Energy Drink' de Mercadona (500 ml), con 160 mg de cafeína; 'Burn Original' (500 ml), con

160 mg de cafeína; 'Rockstar Original No Sugar' (500 ml), con 155 mg de cafeína; y 'PepsiCo Energy Drink Original' (500 ml), con 155 mg de cafeína.

Además de la cafeína, estas bebidas energéticas suelen contener otras **sustancias estimulantes como la taurina**, la L-carnitina y la glucoronolactona, cuya concentración no siempre está reflejada en las etiquetas. También contienen numerosos aditivos y, a menudo, grandes cantidades de azúcar.

La combinación de bebidas energéticas con bebidas alcohólicas es **especialmente preocupante**, según la OCU y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta mezcla puede aumentar la ingesta de [alcohol](#), ya que la cafeína reduce la sensación de sueño, permitiendo alargar la noche y resultando en un estado de «borrachera completamente despierta». Esto prolonga y aumenta los daños sobre la salud.

La OCU tiene previsto reunirse con el Ministerio de Consumo para **estudiar medidas que reduzcan el consumo de bebidas energéticas** entre los menores de edad. La preocupación es cada vez mayor, ya que el consumo de estas bebidas sigue aumentando entre los jóvenes. Según la última [encuesta 'ESTUDES'](#) de la Delegación del Gobierno para el [Plan Nacional sobre Drogas](#), uno de cada dos estudiantes de entre 14 y 18 años consume bebidas energéticas.