

Los adolescentes que consumen bebidas energéticas se disparan en tres años: rozan los 40.000

- El 40% de gallegos de 14 a 17 años consume estos estimulantes . Galicia será la primera comunidad en prohibirlos a los menores



Galicia **alcohol** **bebidas** **Consumo**

<https://www.epe.es/es/galicia/20231016/adolescentes-consumen-bebidas-energeticas-disparan-93386392>

Daniel Domínguez

Lunes, 16 octubre 2023

Un joven consume una bebida energética.

3 Se lee en **minutos** Daniel Domínguez Santiago 16 de octubre del 2023. 10:58

- -
 -
 -
 -
 -

0 Comentarios

Casi uno de cada dos adolescentes gallegos consume bebidas energéticas de forma habitual, una práctica que ya no podrán seguir realizando a partir del año que viene. La Xunta impulsa una norma para prohibir la ingesta de productos como Red Bull, Energy, Monster o Burn por los potenciales riesgos que supone para los menores de edad, que ya no podrán tampoco comprarlos. En la actualidad, **casi 40.000 chavales de 14 a 17 años reconocen beber estos estimulantes** .

La última Encuesta sobre Uso de **Drogas** en Enseñanzas Secundarias en España (Estudes) refleja un incremento del 31% en el consumo de estos preparados entre los jóvenes gallegos en los tres años

que van de 2018 a 2021, el último ejercicio en que se publicó este estudio . **El porcentaje de chavales de la comunidad que habían consumido estos refrescos estimulantes en el último mes ascendió del 30,8% en 2018 al 40,4%**, lo que supone prácticamente 40.000 menores.

NUTRICIÓN

¿Qué efectos tienen en nuestro cuerpo las bebidas energéticas? ¿Son saludables?

Además, **otro 11,7% confiesa mezclar estas latas con alcohol** , lo que supone alrededor de 10.700 adolescentes. Su contenido estimulante compensa el efecto del **alcohol**, evitando sentir la intoxicación y propiciando una mayor ingesta, generando, por tanto, mayor peligro de coma etílico e incluso de prácticas de riesgo, como sexo sin protección.

Este tipo de bebidas **no solo contienen una gran cantidad de azúcares añadidos** (unas 240 kilocalorías por cada recipiente de medio litro), sino **también una elevada presencia de estimulantes** como la cafeína y la taurina. Una lata de medio litro equivale a tomarse dos cafés expresos –32 miligramos de cafeína de media por cada 100 mililitros, según Sanidade– y el abuso conlleva peligro de padecer irritabilidad, ansiedad o insomnio, además del riesgo añadido derivado de su azúcar de cara a desarrollar más fácilmente obesidad, según apuntan numerosos expertos y estudios, como el elaborado por el I Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

“Consumir cualquier envase de los comercializados (250 ml o 500 ml) de bebidas de 32, 40 o 55 mg cafeína/100 ml se asociaría con alteraciones del sueño pues se superarían los 1,4 mg/kg p.c./día recomendados por la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria”, recuerdan desde el departamento dirigido por Julio García Comesaña.

Galicia se convertirá el año próximo en la primera comunidad en vetar a los menores el acceso a estos estimulantes a través de una nueva Ley de Prevención de **adicciones** en los menores, cuya tramitación comenzará de forma inmediata, como avanzó el presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, en el debate sobre el Estado de la Autonomía. Su intención pasa por equiparar las bebidas energéticas al **alcohol**, según reveló FARO el sábado.

La Xunta ya impulsó en 2010 una reforma para elevar a los 18 años el límite para poder comprar y consumir alcohol de alta graduación , pues hasta entonces los jóvenes podían beber vino, cerveza y algunos licores a partir de los 16 años, siempre que no excediesen los 18 grados.

También existe una gran diferencia entre géneros, pues los datos apuntan a un mayor consumo por parte de los varones, que rozan el 50% frente al 31% de las chicas, según refleja el Estudes.

Otra de las medidas que aplicará Sanidade será obligar a la venta de las bebidas energéticas de manera separada a los refrescos tradicionales para evitar confusiones.

EL USO DEL VAPEADOR, QUE TAMBIÉN SE LIMITARÁ, ESTÁ SEIS PUNTOS POR DEBAJO DE LA MEDIA ESTATAL

Noticias relacionadas

El incendio que obligó a cerrar la Autovía del Cantábrico en Lugo quema ya más de mil hectáreas El incendio en Trabada (Lugo) arrasa 100 hectáreas y las llamas se acercan a tres núcleos de población

La nueva legislación también limitará el acceso de los menores de edad a los cigarrillos electrónicos o vapeadores. El 38% de alumnos de Secundaria ha probado este tipo de productos en alguna ocasión, un porcentaje por debajo de la media estatal del 44,3%, según Estudes.

“La prevalencia de consumo más alta se encuentra en el segmento de los 17 años, el 47% de estos estudiantes han probado esta sustancia. En lo que respecta al sexo, este comportamiento dentro de la Comunidad está más presente en los chicos (42,4%) que en las chicas (33,7%)”, añade el citado informe.