

Algunas bebidas energéticas superan la cantidad de cafeína recomendada

- La OCU ha examinado la cantidad de cafeína de la etiqueta estas bebidas estimulantes. Hay bebidas energéticas que igualan o superan la cantidad máxima de cafeína.



bebidas

<https://okdiario.com/salud/algunas-bebidas-energeticas-superan-cantidad-cafeina-recomendada-11495336>

OKSALUD

Domingo, 03 septiembre 2023

Ya hace tiempo que médicos y nutricionistas alertan sobre el consumo de este tipo de bebidas y su composición. La OCU ha examinado la cantidad de cafeína que indican en la etiqueta estas bebidas estimulantes y ha comprobado que hay 12 bebidas energéticas que igualan o superan la **cantidad máxima de cafeína recomendada** para adolescentes.

Analizando la cafeína por 100 ml de bebida, entonces se deduce que cualquiera de estas bebidas se queda muy por debajo de la cantidad de cafeína de una taza de café, que contiene unos 128 mg/100 ml si está hecho en casa y 180 mg/100 ml si es de cafetería. Pero esto no es el problema.

Determinadas bebidas energéticas superan la cantidad de cafeína recomendada

Ahora bien, la OCU manifiesta que, cuando se calcula la cantidad de cafeína por tamaño de ración, al considerar por ración una lata y **la mitad de las latas de bebidas energéticas son de 500 ml**, las concentraciones de cafeína se multiplican.

Por esto reconocen que se pasaría de esta cantidad bebiendo una sola lata. Por ejemplo hay bebidas energéticas que por ración llevan 200 mg en su envase de 500 ml.

Cuánto se debería tomar

Si se calcula 3 mg por kilo de peso corporal que establece la EFSA, una **persona de 50 kg no debería sobrepasar los 150 mg de cafeína** de una sola vez, al estar tomando así el 100% de la ingesta que se considera segura.

Recomendación: no mezclar bebidas energéticas y **alcohol**

La OCU da más recomendaciones en este sentido. Recoge que para la OMS puede haber un problema cuando se rebasan ciertas cantidades de **alcohol** o cafeína. Un adolescente (50 kg) superaría los 0,65 g/kg de peso con un par de copas cargaditas.

Y al parecer cada vez es más común que los adolescentes, al salir de fiesta, **mezclen grandes cantidades de alcohol y bebidas energéticas**. Se expone así que las grandes cantidades de cafeína reducen el sueño y el cansancio, pero no los efectos del **alcohol**. El resultado: **más tiempo despierto y, por tanto, se mantiene la posibilidad de seguir bebiendo**, mucho más que si se tomara un combinado con un refresco clásico con cafeína.

El reglamento que controla ello, (UE) 1169/2011, obliga a incluir la siguiente mención en el etiquetado de bebidas con alto contenido en cafeína «Contenido elevado de cafeína: No recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en período de lactancia» en el mismo campo visual que la denominación de la bebida, seguida de una referencia al contenido de cafeína expresado en mg por 100 ml.