

Riesgos del consumo de bebidas energéticas en menores y la importancia de su prohibición

- Protegiendo a los jóvenes: Riesgos de las bebidas energéticas y la prohibición en Galicia. ¡Descubre por qué su consumo es peligroso!



<https://www.enfemenino.com/salud/riesgos-del-consumo-de-bebidas-energeticas-en-menores-y-la-importanci...>

Lunes, 16 octubre 2023

La noticia de que **Galicia** se convertirá en la primera Comunidad Autónoma en **prohibir la venta de bebidas energéticas a menores a partir de 2024** ha generado un debate sobre la necesidad de restringir el acceso de los menores a este tipo de productos. Equiparando estas bebidas al **alcohol** en términos de restricciones, se plantea la cuestión de **por qué los menores no deberían consumirlas y cuáles son los riesgos que implica para su salud.**

Las sustancias detrás de las bebidas energéticas: Una combinación explosiva

Las bebidas energéticas contienen una combinación de estimulantes que **incluyen niveles significativamente altos de cafeína**, así como suplementos a base de hierbas que pueden tener efectos estimulantes adicionales. Ingredientes como la **taurina, la guaraná y el ginseng actúan en sinergia potenciando los efectos de la cafeína**. Este cóctel de estimulantes **puede tener un impacto negativo en el sistema nervioso y el aparato cardiovascular.**

Estas bebidas **también son ricas en azúcar**, lo que aumenta el riesgo de caries dental, diabetes y obesidad en los niños.

A menudo, estas bebidas se comercializan y consumen como refrescos, debido a la falta de regulación en su comercialización y publicidad. Sin embargo, su ingrediente principal, la cafeína, conlleva riesgos considerables, especialmente para los niños, ya que puede afectar negativamente su sistema nervioso y cardiovascular.

El alarmante aumento del consumo de bebidas energéticas en menores

Un informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) revela una tendencia preocupante: **uno de cada cuatro niños entre 3 y 10 años consume bebidas energéticas, y este porcentaje se dispara al 62% en los adolescentes.** Este patrón de consumo plantea un riesgo para la salud, con consecuencias potenciales que se han destacado en estudios previos.

¿Cuáles son los riesgos para la salud de nuestros hijos e hijas?

El informe de AESAN establece recomendaciones basadas en el peso corporal, resaltando que consumir más de cierta cantidad de cafeína al día puede llevar a problemas como insomnio y riesgos cardiovasculares. Además, el consumo de estas bebidas conlleva riesgos de hipervitaminosis.

El impacto de las bebidas energéticas en los niños no debe subestimarse. Debido a su etapa de desarrollo, los niños y adolescentes son más susceptibles a los efectos negativos de estas bebidas. Esto se traduce en un mayor riesgo de efectos adversos inmediatos, como dolores de cabeza, palpitaciones y trastornos del sueño.

El consumo excesivo de bebidas energéticas en menores puede llevar a una intoxicación grave, con síntomas que van desde la pérdida de consciencia hasta derrames cerebrales e incluso la muerte súbita.

Estudios señalan que los niños y adolescentes que consumen regularmente bebidas energéticas tienden a mostrar conductas de riesgo, hiperactividad, problemas emocionales y de comportamiento. Además, tienen un mayor riesgo de consumo de sustancias peligrosas y presentan un bajo rendimiento escolar.

La Asociación Americana del Corazón advierte que el consumo frecuente de bebidas energéticas puede alterar la actividad eléctrica del corazón, aumentando la probabilidad de desarrollar taquicardia ventricular.

NEWS

LETTER

email * Campos obligatorios EnfemeninoEnfemenino, responsable del tratamiento, recoge estos datos con la finalidad de enviarte comunicaciones comerciales personalizadas, sujetas a sus elecciones. Para saber más sobre la gestión de sus datos personales y ejercer sus derechos, puede consultar nuestra Política de Protección de Datos Personales. Ir Actualidad, tendencias, ocio...¡Y mucho más te espera! ¿Te unes?