

El peaje de las bebidas energéticas: insomnio, palpitaciones y más ansiedad

- El consumo intensivo o crónico de estos refrescos, sobre todo entre niños y adolescentes, puede provocar daños cardiovasculares y de salud mental



Bebidas energéticas

Salud Bebidas energéticas Complementos alimenticios Nutrición Alimentación Insomnio

<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-10-01/el-peaje-de-las-bebidas-energeticas-insomnio-palpitaciones-y...>

Jessica Mouzo

Martes, 01 octubre 2024

Sobre las estanterías de un supermercado, una hilera de latas de colores y exóticos sabores inaugura la zona de bebidas energéticas. Dentro de los envases, que anuncian gusto a melocotón, mango, coco o sandía, por ejemplo, un líquido con alto contenido en azúcar y generosas dosis de cafeína, taurina o ginseng, todos ellos conocidos estimulantes para el organismo, prometen espabilar y despertar al consumidor, mejorar su concentración, combatir el cansancio o aumentar el estado de alerta. Y probablemente lo consigan: si una taza de café lleva unos 100 miligramos de cafeína, una lata de medio litro de este tipo de refrescos alcanza los 160. Pero mantenerse alerta tiene un precio y la comunidad médica ya ha empezado a advertir de que el consumo abusivo de estos refrescos puede afectar a la salud.

La ingesta de bebidas energéticas es cada vez más frecuente —sobre todo entre adolescentes—, y los científicos plantean su inquietud sobre el potencial impacto cardiovascular y en la salud mental de un consumo intensivo o sostenido en el tiempo. En la literatura científica se han reportado cuadros de insomnio, palpitaciones, ansiedad o trastornos gastrointestinales asociados a tomar este tipo de refrescos. Y, según la dosis de estimulante ingerida y la predisposición de base, el peaje puede ser aún mayor: se ha notificado también algún caso puntual de paro cardíaco y muerte vinculado al abuso de estas bebidas.

La prevalencia global del consumo se estima, según un estudio publicado este año, en torno al 32% en el último mes. Es decir, que un tercio de las personas ha ingerido este tipo de bebidas en los últimos 30 días. Pero a los expertos consultados les preocupan especialmente los jóvenes y los efectos de estos refrescos en un organismo que todavía está madurando. "Es un fenómeno social curioso. Nos debemos de preocupar, pero no ser alarmistas porque no es una sustancia tan dañina. Pero hay subgrupos de población de más riesgo a los que les puede provocar más problemas de salud mental que se pueden prolongar en el tiempo porque ocurrieron cuando esos cerebros estaban madurando", sintetiza Chema González Echevarri, neurólogo de la Unidad de Trastornos Neurocognitivos del Hospital Joan XXIII de Tarragona. Según la [encuesta ESTUDES](#) del Ministerio de Sanidad a estudiantes de 14 a 18 años, en 2023, casi la mitad (el 47,7%) habían tomado bebidas energéticas en los últimos 30 días.

No suele haber intoxicaciones agudas en las urgencias por estas bebidas, matiza también Lidia Martínez, pediatra de Urgencias en el hospital infantil Sant Joan de Déu de Barcelona, pero eso no le quita relevancia al fenómeno. "Es algo preocupante porque se está comercializando un producto que pueden consumir adolescentes y que crea [adicción](#), porque la cafeína crea [adicción](#), y la población no tiene esa percepción del riesgo", plantea la especialista, que es también una de las coordinadoras del grupo de trabajo de Intoxicaciones de la Sociedad Española de Urgencias Pediátricas. Las latas llevan advertencias de que no se recomienda su consumo a niños y embarazadas.

En plena era del agotamiento, estos productos se venden como "combustible" para el cuerpo, capaces de aumentar la resistencia física o dar sensación de bienestar. Pero Sanidad apunta, en un informe, que "tienen consecuencias importantes a nivel cerebral y metabólico". "Algunos de los efectos adversos de las bebidas energéticas son la estimulación del sistema nervioso central y cardiovascular y su relación con el sobrepeso y la obesidad. La ingesta regular de bebidas energéticas se ha asociado a la sobredosis de cafeína, la hipertensión, la pérdida de masa ósea y la osteoporosis. Entre los efectos secundarios resultantes del consumo regular se destacan palpitaciones, insomnio, náuseas, vómitos y micción frecuente", sintetizan.

Una revisión científica sobre los efectos del consumo agudo o crónico de estos refrescos identificó 86 casos que sufrieron efectos adversos. Fueron, sobre todo, daños cardíacos, como las arritmias, pero también se notificaron nueve casos de paro cardíaco (tres de ellos terminaron en muerte). Se reportaron, además, efectos neurológicos en el sistema nervioso central (convulsiones o vasculopatía cerebral) y trastornos gastrointestinales, como hepatitis y pancreatitis.

A los médicos les preocupan especialmente dos ingredientes de las bebidas energéticas: el azúcar y la cafeína (o los otros estimulantes que lleve). Sobre los segundos, González Echevarri, que también es miembro de la Sociedad Española de Neurología, describe el impacto en el cerebro: "Estimulantes como la taurina y la cafeína modulan un neurotransmisor que aumenta la concentración, pero también puede provocar problemas de insomnio o que tolere peor la ansiedad, con todos sus efectos, como taquicardias, temblores e irritabilidad".

Un estudio recuerda que la cafeína, además de producir dependencia, está asociada a problemas gastrointestinales y psicológicos; el ginseng también se ha vinculado con el riesgo de algunos tumores y el ginkgo biloba, otro ingrediente que también se usa en bebidas energéticas, se ha

relacionado con el riesgo de sangrado espontáneo, incluidas hemorragias intracraneales. Sobre la probabilidad de ictus o hemorragias cerebrales, el neurólogo señala que es “extremadamente raro”: “El cuerpo joven aguanta muchísimo porque tiene buena capacidad de reparación y todo funciona bien”.

Sin embargo, en personas con cierta susceptibilidad a problemas cardiovasculares, de salud mental o cuadros ansiosos, el consumo de bebidas energéticas sí puede exacerbar alguna sintomatología, apostilla González Echevarri: “Tienes más papeletas para que estos estimulantes descompensen algo que ya estaba de base. Las personas ansioso-depresivas o que sufren insomnio son muy sensibles a los estimulantes y les van a empeorar los síntomas. A nivel cardiovascular, es frecuente sentir taquicardia y, a veces, genera arritmias, pero eso tiene que ocurrir por ser más susceptibles o tomarse grandes cantidades”.

Miguel Caínzos, cardiólogo del Hospital del Mar de Barcelona, puntualiza que “hacen falta más estudios porque hay muy pocos datos sobre los efectos en la salud cardiovascular de la cafeína y la taurina”, pero admite que sí pueden generar “palpitaciones y sensación de taquicardia”. En la misma línea, Luis Rodríguez Padial, presidente de la Sociedad Española de Cardiología, recuerda que, aunque los casos que llegan a las consultas de cardiología son “puntuales”, sí “hay cierto grado de preocupación” con este fenómeno y recuerda que “si se produce una sobredosis de cafeína, puede dar lugar a arritmias”.

Acerca del azúcar, Caínzos sí que es tajante: “Lo que es una preocupación es el consumo frecuente y continuado de estas bebidas por su contenido en azúcar porque puede provocar resistencia a la insulina, obesidad y diabetes”, todos cuadros patológicos que son la puerta de entrada a otras enfermedades cardiovasculares. “El consumo crónico con tales cantidades de azúcar es una preocupación”, sentencia. Las marcas ya han puesto en el mercado también opciones bajas en azúcar.

El consumo de bebidas energéticas no suele llevar a los pacientes a urgencias, pero sí hay una situación grave en la que estos refrescos pueden estar implicados: las intoxicaciones por [alcohol](#), cuenta Martínez. “Es un problema porque estos refrescos compensan el efecto del [alcohol](#) y no se tiene tanta conciencia del efecto [de este tóxico] en el organismo, se asumen más riesgos y, cuando se pasa el efecto estimulante, aumenta el nivel depresor que genera el [alcohol](#)”, explica la pediatra, que es también la responsable de la consulta de Toxicología Pediátrica del Sant Joan de Déu.

Estas bebidas disfrazan los efectos depresores del [alcohol](#) y eso puede provocar que se ingieran más cantidades del tóxico. Según la [encuesta ESTUDES](#), casi uno de cada cinco estudiantes de 14 a 18 años ha mezclado bebidas energéticas con [alcohol](#) en los últimos 30 días.

La pediatra pide no minimizar el impacto de estas bebidas en la salud y admite que tampoco en las consultas se pregunta de rutina por el consumo de cafeína cuando, por ejemplo, llega un paciente con síntomas ansiosos. “Si preguntásemos por el consumo de cafeína a los adolescentes, a lo mejor, nos sorprenderíamos y le encontraríamos relación con el dolor de cabeza o los síntomas ansiosos”, sopesa.

Martínez, que está poniendo en marcha un estudio multicéntrico para saber qué consumo están haciendo de cafeína los chavales que acuden a urgencias, insta a “incorporar” esa pregunta en el diagnóstico diferencial. “La intoxicación aguda no tiene tanta repercusión. Pero el consumo mantenido pasa más desapercibido y tiene efectos claros en la salud física y emocional”, incide. E insiste en que una bebida energética no es como un refresco de cola tradicional: “La cantidad de cafeína es muy diferente [medio litro del de cola puede tener 56 miligramos] y, además de cafeína, las bebidas energéticas tienen otras sustancias y todas son psicoestimulantes y cardioestimulantes. El cerebro de un adolescente necesita estar libre de tóxicos para desarrollarse lo mejor posible”.

Los expertos consultados advierten de que, aunque hay evidencias sobre las consecuencias agudas de la ingesta, se desconocen los efectos a largo plazo de un consumo crónico. González Echevarri avisa, eso sí, de que “en un cerebro que está madurando, todo lo que module la neurotransmisión, puede generar un cambio”. Caínzos, por su parte, subraya la necesidad de dar más información “sobre los riesgos de tomar tres latas”: “No pueden banalizar la cantidad que ingieren en poco tiempo”.