

Estos son los peligrosos efectos de las bebidas energéticas sobre los menores

- El consumo de bebidas energéticas en menores entraña riesgos para la salud, como taquicardias, aumento de...



Hospiten

<https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-son-peligrosos-efectos-bebidas-energeticas-menores-20230516171...>
infosalus

Martes, 16 mayo 2023

MADRID, 16 May. (EUROPA PRESS) -

El consumo de bebidas energéticas en menores entraña riesgos para la salud, como taquicardias, aumento de la tensión arterial y arritmias, según el pediatra Hilario Sosa, del Grupo Hospiten, que advierte de que incluso "en algún caso" se ha relacionado con la muerte súbita en jóvenes.

"Las bebidas energéticas se componen principalmente por una cantidad de café que oscila entre los 200 y 400 mg, que es lo relativo a tres tazas de café. A esa cantidad, que supera la dosis máxima de cafeína diaria recomendada, se le añaden productos como ginseng, taurina, complejos vitamínicos y azúcar en cantidades importantes", aclara.

En el aspecto neurológico puede provocar insomnio, irritabilidad, estrés, ansiedad e incluso daños renales secundarios a los problemas cardiovasculares, aunque, apunta "los efectos por el consumo a largo plazo aún están por estudiarse".

La obesidad es otro efecto alarmante, que se produce en muchos casos en combinación con el sedentarismo. "Todos los organismos internacionales relacionados con la salud, desde la Academia Americana de Pediatría, la Sociedad Española de Pediatría hasta la Organización Mundial de la Salud, han estudiado el daño que le produce a nuestra juventud el consumo de estas bebidas", comenta el pediatra.

LOS EXPERTOS DETECTAN UN CONSUMO CADA VEZ MÁS PRECOZ

Los especialistas han detectado un comienzo precoz en la edad de consumo. Sosa cree que se debe a varios factores, entre los que se encuentra "la venta en supermercados, tiendas de barrios o grandes superficies donde se localizan al lado de bebidas o refrescos".

Además, no aparecen etiquetadas como bebidas peligrosas y la preocupación de los pediatras es que los niños comienzan a consumir estos productos a partir de los 10 años.

Estas bebidas muchas veces se confunden con las isotónicas, utilizadas para calmar la fatiga y recuperar las sales y el agua que se pierden haciendo deporte. "El principal problema de las bebidas energéticas es la alta [adicción](#) que producen, debido principalmente a la cafeína y el azúcar", ha comentado.

La falta de información entre la población adolescente, que muchas veces hacen un mal uso de esta bebida tomándola con [alcohol](#), "evidencia la necesidad de concienciar a una edad temprana", ha comentado el experto.

La recomendación del doctor Sosa es "no utilizar este tipo de bebidas". "Los adultos en un momento determinado podrían tomar una cantidad en formato pequeño. Los adolescentes, nunca", ha zanjado.