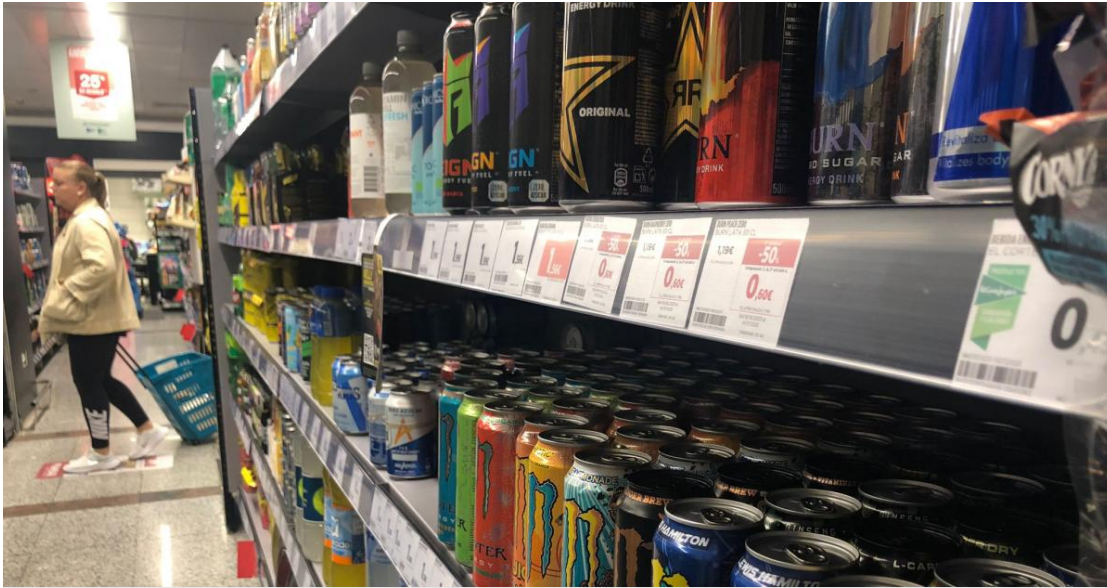


Los riesgos de las (mal llamadas) bebidas "energéticas": "Le estás dando al cuerpo una sobredosis de cafeína y una bomba de azúcar"

- Nutricionistas y pediatras advierten de la composición principal de estos productos, cuyo consumo ha aumentado y preocupa en adolescentes.



Varias latas de bebidas energéticas en un supermercado de Zaragoza

Zaragoza Salud Aragón Dietas y nutrición Infancia Alimentación Health & Medical

<https://www.heraldo.es/noticias/salud/2023/10/19/riesgos-bebidas-energeticas-adolescentes-sobredosis-cafein...>

P. Berné

Viernes, 20 octubre 2023

Uno de cada tres **adolescentes** hace un **consumo ocasional de bebidas energéticas** en España, según un estudio de la Asociación Española de Pediatría, cuyos profesionales desaconsejan encarecidamente tomar este tipo de sustancias por los "efectos nocivos" que tienen sobre la salud.

" **Hay una falta de percepción del peligro que tienen** este tipo de bebidas, tanto las energéticas como las deportivas o refrescantes, que en los tres casos **son una bomba de azúcar** ", explica la doctora Elena Javierre, presidenta de la Asociación Aragonesa de Pediatría de Atención Primaria.

Para esta especialista, los datos de consumo que arrojan estudios recientes son cuanto menos "preocupantes", de modo que **invita a otros profesionales a "transmitir" en consulta los problemas que pueden generar estas bebidas** para la salud de los más jóvenes, desde el **desarrollo de caries a sobrepeso, obesidad e hipertensión** en la edad adulta.

"Lo ideal es que no se consuman estos productos, pero desde luego **un adolescente que nos cuenta que todas las semanas consume bebidas energéticas es una barbaridad. Un consumo semanal -ya no diario- es excesivo** para nosotros", puntualiza esta pediatra, quien señala que pocas veces son los padres quienes acuden a consulta por este motivo. "La percepción que tenemos es a partir de las

revisiones de los 12 o 14 años. Les preguntamos a los menores por ese tipo de consumo y, aunque lo reconocen, no son conscientes del perjuicio que tiene para la salud", añade.

Su composición, lejos de un aporte sano

Alba Santaliestra, nutricionista

"Es como si te vas al bar, te pides tres cafés solos y a cada café de estos le añades cinco sobrecillos de azúcar. Una bomba"

En contra de la "falsa sensación de bienestar" que la industria alimentaria trata de imponer con el anuncio y la venta de las denominadas bebidas 'energéticas', los expertos advierten de que su composición no aporta ningún beneficio para la salud. " **Es un producto que se vende como bebida energética y de bebida energética tiene poco. La composición principal de estas bebidas es cafeína y azúcar** ", señala la nutricionista Alba Santaliestra, presidenta del Colegio Profesional de Nutricionistas de Aragón, quien trae a colación el símil que utiliza un compañero de profesión para exponer de qué están hechas. " **Es como si tú te vas a un bar, te pides tres cafés solos y a cada café de estos le añades cinco sobrecillos de azúcar. Le estás dando al cuerpo una sobredosis de cafeína** que, a priori, es energizante, pero que en realidad es una sustancia estimulante del sistema nervioso - la cafeína- y **una bomba de azúcar** que provoca un pico de insulina y una falsa sensación de subidón", explica.

NOTICIAS RELACIONADAS

- Consumo prohíbe a famosos e 'influencers' anunciar alimentos para menores: "Es una buena medida, pero tiene muchos peros"

A juicio de esta experta en nutrición infantil e investigadora de la Universidad de Zaragoza, el consumo de estos productos en adolescentes podría estar ligado a un estilo de vida pernicioso para la salud, muy vinculado al uso -y en muchos casos abuso- de las pantallas. " **Incluso en los institutos -comenta-** sé por gente que está vinculada a estos ámbitos, que el **ir con una lata de estas bebidas al recreo es muy habitual**. La realidad, además, es que los adolescentes y jóvenes en general tienen un mayor uso de pantallas, y en cierta medida **adicción**. Se acuestan tarde, pero tienen que ir al día siguiente al instituto y rendir, pero como no aguantan, se toman este tipo de bebidas para poder estar en clase, y acaba siendo la pescadilla que se muerde la cola", apunta esta experta, que **vería con buenos ojos prohibir su consumo a menores de 18 años** . "Creo que **hay que tomar medidas radicales cuando hay un problema que se puede convertir en algo mucho más grande** , y de hecho ya hay países europeos que lo hacen", añade.

Te puede interesar Genes, alimentación, estilos de vida... Qué diferencia a las personas con buena salud Alba Santaliestra: "Es aconsejable comer como el flexitariano" "Una lata de bebida energética es una bomba combinada, a nivel nutricional penosa, que lleva a una rueda de cansancio y estimulación para volver a subir"

En relación a si el consumo de estas bebidas energéticas puede suponer una **adicción**, Santaliestra matiza que no tiene las mismas connotaciones negativas que puede tener el **tabaco**, pero sí influyen en el sistema nervioso y acaban afectando a corto o medio plazo. " **Estos productos son una bomba**

combinada, a nivel nutricional penosa, que lleva a una rueda de cansancio y estimulación para volver a subir. No es tanto una **adicción**, pero sí que el consumo frecuente al final te lleva a esa rueda en la que, como no te sientes bien, buscas algo externo que te ayude a estarlo, desconociendo que es una falsa situación de realidad la que te produce y que al cabo del rato esos niveles van a volver a bajar", advierte.

Te puede interesar El 89% de los alimentos anunciados para niños no son sanos: "Contribuyen al aumento del sobrepeso infantil" El consumo de bebidas energéticas entre los adolescentes y sus efectos

El perfil de consumo

Según el Estudio Beenis sobre 'Consumo de bebidas refrescantes, deportivas y energéticas en adolescentes', realizado a partir de encuestas a 4.769 alumnos de 13 a 18 años de Sabadell (Barcelona), **el consumo se inicia a partir de los 10-12 años**, aumenta entre los 12 y los 16 años (en la ESO) para luego mantenerse estable. "Con estos datos podemos valorar cuál es el momento más adecuado para establecer una acción preventiva, y **lo más recomendable sería incidir a partir de los 10-12 años en esta problemática**, antes de que empiecen la adolescencia, para prevenir el consumo", subraya la doctora Javierre.

Ambas expertas consultadas coinciden en que el consumo de estas bebidas energéticas suele ir **ligado a momentos de ocio** de los adolescentes, "más que al propio domicilio, donde puede haber un control parental".

" **Se consume más entre amigos, porque no se percibe este peligro para la salud**, y más que el efecto estimulante, lo que nos dicen las encuestas es que **son bebidas que enganchan a los más jóvenes por el sabor**", indica esta pediatra, que se muestra también a favor de limitar el acceso a las mismas a menores de 18 años y extender las campañas de prevención a edades más tempranas.

"Nuestra pauta para menores y familias sería que no se deben consumir, y a la hora de actuar, **nuestra obligación es informar -y cada vez en edades más tempranas- de los riesgos que tienen: ya no solo de caries o sobrepeso, sino también de hipertensión** al llevar tanta cafeína. Por eso, cada vez que hacemos revisiones o que hablemos con adolescentes, hay que preguntar de forma activa para intentar detectar los malos hábitos e incluso dar el consejo antes de que se inicien", concluye esta médica.