



Advierten de los efectos de las bebidas energéticas entre los jóvenes

- Los adolescentes de 14 a 18 años que las consumen tienen peor rendimiento en las aulas



Restos de un botellón. Los expertos advierten de los riesgos de mezclar bebidas energéticas y alcohol.

energéticas advierten jóvenes efectos bebidas

<https://www.diariodelaltoaragon.es/noticias/huesca/2024/03/24/advierten-de-los-efectos-de-las-bebidas-energ...>

D.A./EFE

Domingo, 24 marzo 2024

El consumo de bebidas energéticas entre los jóvenes levanta un fuerte debate. Combinarlas con alcohol y otras sustancias implica unos riesgos que hasta pueden ser letales y que han hecho saltar las alarmas entre padres, educadores y administraciones. Galicia es la primera comunidad que ha regulado el consumo de estas bebidas entre los menores, llegando a prohibirlas por sus riesgos para la salud. Aragón ya ha movido ficha y al carro pueden subirse otras autonomías.

Los estudios advierten de este consumo. Los adolescentes de 14 a 18 años que toman bebidas energéticas sacan peores notas, repiten más cursos y faltan más a clase que los que no las consumen, y además de ingerir más alcohol, con el que las suelen mezclar, también hacen más uso de otras sustancias como tabaco, cannabis, hipnosedantes, éxtasis y cocaína.

En 2023, el consumo de este tipo de bebidas alcanzó el máximo desde que la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (PNSD) empezó a estudiarlo en 2014: el año pasado, el 47,7 % de los estudiantes de 14 a 18 años había tomado una en los últimos 30 días, el 19,5 % mezclada con alcohol.

Son los datos de la última Encuesta sobre Alcohol y Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (Estudes) que recoge el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (Oeda) en un informe que acaba de publicar sobre estas bebidas y sus efectos en la población adolescente.

Otro reciente estudio del PNSD realizado sobre **menores de 12 y 13 años** había revelado previamente otro dato: **hasta el 37,7 % de estos chicos ha tomado Red Bull, Burn, Monster, Coca-Cola Energy u otras en el último mes, un 10,2 % mezcladas con alcohol** .

Intensas campañas publicitarias están detrás de la irrupción de estos productos en el mercado, que los definen como “bebidas refrescantes creadas para incrementar la resistencia física, proporcionar sensación de bienestar y estimular el metabolismo, capaces de suministrar un elevado nivel de energía proveniente de una combinación de ingredientes adicionados por sus posibles efectos estimulantes”, recuerda el Oeda.

Entre sus compuestos figuran la **cafeína, la glucuronolactona y vitaminas** . Algunas atribuyen sus propiedades estimulantes a aminoácidos como la taurina o a su contenido en extractos de hierbas como ginseng o guaraná, y en algunos casos se agregan minerales, inositol y carnitina. La realidad es que **tienen “consecuencias importantes” a nivel cerebral y metabólico: algunos de sus efectos adversos son la estimulación del sistema nervioso central (SNC) y cardiovascular y su relación con el sobrepeso y la obesidad** .