

Bebidas energéticas y su impacto en la adolescencia: **adicción, irritabilidad, insomnio o cefaleas**

- La familia tiene que ser el referente de los hijos en cuanto a la educación alimentaria, para que así los menores sean sensibles a las consecuencias físicas y mentales que sus decisiones diarias pueden tener



Bebidas energéticas y su impacto en la adolescencia: **adicción, irritabilidad, insomnio o cefaleas**

[Bebidas energéticas](#) [Niños](#) [Padres](#) [Madres](#) [Hijos](#) [Parentesco](#) [Familia](#) [Infancia](#) [Sociedad](#) [Niñas](#) [Crianza hijos](#)

<https://elpais.com/mamas-papas/actualidad/2024-04-24/bebidas-energeticas-y-su-impacto-en-la-adolescencia-...>

Cristina Bisbal Delgado

Miércoles, 24 abril 2024

Las bebidas energéticas tienen un aspecto atractivo a la vista, con envases de colores llamativos, un toque muy dulce al paladar y sabores variados que resultan muy apetecibles para los adolescentes. Esas razones, junto con buenas campañas publicitarias, han conseguido que sean muy populares entre los menores, tanto cuando salen con sus amigos como cuando practican deporte o quieren mantenerse despiertos para estudiar. Y su consumo no ha dejado de incrementarse en los últimos años: las series del estudio ESTUDES sobre uso de **drogas** en jóvenes muestra una tendencia creciente desde 2014 hasta 2023, pasando del 49,7% al 54,4% en hombres; y del 31,4% al 40,7% en mujeres.

El informe *Bebidas Energéticas* del **Observatorio** Español de las **Drogas** y las **Adicciones** del Ministerio de Sanidad, publicado el pasado mes de diciembre, refiere que se las publicita 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. “Efectos estimulantes que se consiguen, según se relata, con una mezcla de diversas combinaciones de vitaminas, minerales, sustancias estimulantes como la cafeína, extractos de plantas como el ginseng y la guaraná, y otros compuestos relacionados con el metabolismo, como la taurina, glucuronolactona, inositol y carnitina, además de una importante cantidad de azúcares añadidos”,

detalla Manuel Moñino, dietista-nutricionista en salud pública e integrante del Centro de Análisis de la Evidencia Científica de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

Más información Adolescentes, de señalados en la pandemia a salvadores del mundo en las distopías de la literatura juvenil

El problema es que su consumo tiene consecuencias a nivel cerebral y metabólico, como explica el informe del Ministerio de Sanidad y corrobora Félix Notario, presidente de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA): “Los estudios ponen en evidencia que su consumo se asocia a irritabilidad, insomnio, cefaleas, ansiedad, falta de concentración y patologías metabólicas y cardiovasculares, como taquicardia o aumento de la presión arterial”.

La principal complicación viene del alto contenido en cafeína. “El consumo de 1,4 miligramos de cafeína por kilogramo de peso y día puede ocasionar insomnio y reducción de la duración del sueño. Si el consumo es mayor de 3 miligramos por kilogramo de peso y día, incrementa los factores de riesgo cardiovasculares y hematológicos, neurológicos y psico-comportamentales”, sostiene Moñino. La cantidad de cafeína que tienen estas bebidas “oscila entre los 32 miligramos y los 55 miligramos por cada 100 mililitros. Si se considera que los envases van de 330 mililitros a 500 mililitros, el aporte de cafeína puede ser de hasta 275 miligramos”, asegura Moñino. Otro asunto a tener en cuenta es el relativo a las calorías: “Una lata de 250 mililitros, que es relativamente pequeña considerando las medidas habituales, podría aportar hasta el 10% de la energía en dietas de 2.200-2.400 kilocalorías, por lo que sería muy fácil excederse en la ingesta de azúcares simples, cuyo consumo se asocia a mayor riesgo de obesidad y otras enfermedades crónicas”, añade este dietista y nutricionista.

A todas estas cuestiones, Notario suma que estas bebidas pueden generar tolerancia con un consumo continuado e incluso producir **adicción**. Por tanto, no deben ser consumidas en la edad pediátrica. “El consumo frecuente puede causar dependencia física moderada y tolerancia a la cafeína, necesitando cada vez más cantidad para tener un efecto perceptible. El uso regular puede crear síndrome de abstinencia”, opina también Moñino.

El papel de los padres

Ante la popularidad de estas bebidas, su fácil y económico acceso y la falta de información que manejan los adolescentes, Moñino entiende que a los padres no les resulte nada fácil hacerse oír y aún menos entender. Por eso, apuesta por “crear una cultura de salud en casa, desde edades infantiles”. Conseguir que la familia sea “el referente saludable en el ciclo vital de los hijos”. Para ello, aconseja contar con una despensa con alimentos y bebidas saludables accesibles: “Lo que no significa que, de manera ocasional, se puedan comprar alimentos menos saludables, cuando se trate de una ocasión especial”. Y así, según explica, educarles en alfabetización alimentaria y de salud, para que sean sensibles a las consecuencias físicas y mentales que sus decisiones diarias pueden tener. El experto también recomienda no prohibir, pero sí limitar el acceso a estos productos tanto en casa como en los centros educativos, para lo que se requiere mayor implicación de las familias en el

entorno escolar. Y, muy importante, tener paciencia: “Las acciones de las familias, en lo referente a educación de sus miembros, es una tarea a largo plazo, pero que vale la pena”, puntualiza.

Los expertos demandan que exista un adecuado etiquetado nutricional en las bebidas para que las familias puedan hacer la elección más saludable. Getty Images

Más allá del papel de los padres y madres, Notario apuesta por tomar otras medidas. Un ejemplo: “Que exista un adecuado etiquetado nutricional para que las familias puedan hacer la elección más saludable en lo que respecta al consumo de alimentos y bebidas de sus hijos”. “Es necesario introducir en el currículum escolar una materia de estilos de vida saludables”, prosigue el presidente de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia, “donde los niños aprendan a cocinar, a planificar su menú, a hacer la mejor elección para su salud, unido a la práctica de actividad física y disminución de la inactividad”. E incide también en que los estilos de vida saludables adquiridos en la edad pediátrica son un seguro de salud durante todo el ciclo vital.

Moñino va más allá y sugiere que se incluya una advertencia en el etiquetado que, por ejemplo, diga: *Contenido elevado de cafeína: no recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en período de lactancia*. Recuerda, además, que desde la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición se recomienda promover el cumplimiento del compromiso de la industria en la comercialización de envases pequeños (inferiores a 250 mililitros) que contribuyan a moderar la exposición a los distintos componentes activos, algunos de ellos psicoactivos, y estudiar la posibilidad de suspender la comercialización de envases de 500 mililitros: “Es capital evitar la exposición de estas bebidas en niños y adolescentes, prohibiendo su venta en los entornos deportivos y educativos”.

El pasado mes de diciembre, nada más tomar posesión de su cargo de Secretario de Estado de Sanidad, Javier Padilla expresó su interés en implementar medidas de control para el consumo de bebidas energéticas a menores de edad. La primera comunidad que tomó este tipo de medidas fue Galicia, mediante la Ley de Prevención de [Adicciones](#) en los Menores impulsada por la Consejería de Sanidad. Según esta legislación, que regula el consumo de bebidas energéticas con una prohibición equivalente a la de las bebidas alcohólicas, se multará tanto a los menores que las consuman (hasta 3.000 euros) como a los comerciantes que las vendan (hasta 600.000 euros). La Rioja y Baleares se han sumado a las restricciones prohibiendo su venta a menores en entornos educativos, tal y como indica el Documento de Consenso sobre La Alimentación en los Centros Educativos, aprobado por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, en 2010. Hace unos meses también se han interesado por este tipo de medidas Andalucía, Cataluña, Castilla y León, Castilla-La Mancha, Comunidad Valenciana, Región de Murcia, País Vasco y Navarra. Tan solo la Comunidad de Madrid y Extremadura han rechazado la idea, afirmando que debe ser Sanidad quien se encargue de ello.

Fiesta, estudio y videojuegos

A la hora de restringir las bebidas energéticas hay que tener en cuenta que ninguna opción de uso es adecuada, según explica Moñino. De entre todos ellos, uno de los más habituales es salir de fiesta, mezclándolas con [alcohol](#). En España, según ESTUDES 23, esto lo hacen el 20,8% de chicos y el 18,2% de chicas. En ese caso, según informa este nutricionista, se agravan los efectos adversos: “Esta combinación conduce a estados subjetivos de euforia y de sensibilidad alterada, que se asocia con una disminución drástica de la percepción de embriaguez, por lo que es frecuente que se asocie

a su vez con la intoxicación etílica". Además, este experto añade que puede agravar la deshidratación que provoca el [alcohol](#), así como los factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión o las arritmias, entre otras enfermedades.

Permanecer despierto durante el tiempo de estudio es otro de los efectos que se le pide a este tipo de productos. Pero tampoco en este caso es buena idea. "Aunque se tenga menos sueño, se altera el patrón normal, su consumo puede generar ansiedad, hipocondría, insomnio, cefalea, trastornos depresivos y síndrome de abstinencia", relata Moñino. Lo mismo sucede, según continúa, cuando se juega a videojuegos. En ese escenario, cuando se beben se incrementa el riesgo de toxicidad aguda ya que se consumen, muchas veces, sin percibir la cantidad.

Puedes seguir Mamas & Papas en Facebook , X o apuntarte aquí para recibir nuestra newsletter quincenal .