

## Los pediatras proponen regular el consumo de bebidas energéticas y recetar ejercicio físico a niños y adolescentes

- MADRID, 07 (SERVIMEDIA) La Asociación Española de Pediatría (AEP) propuso este viernes regular el consumo de bebidas energéticas en menores de edad, además de recetarles...



pediatras proponen regular consumo bebidas energéticas recetar ejercicio físico niños adolescentes

<https://www.lavanguardia.com/sociedad/20240607/9714708/pediatras-proponen-regular-consumo-bebidas-ene...>  
SERVIMEDIA

Viernes, 07 junio 2024

MADRID, 07 (SERVIMEDIA)

La Asociación Española de Pediatría (AEP) propuso este viernes regular el consumo de bebidas energéticas en menores de edad, además de recetarles ejercicio físico en sus consultas.

Así se constató en el 70 Congreso AEP, celebrado en Córdoba, donde se puso de manifiesto que en España el 37,7% de los adolescentes de 12-13 años y el 47,7% de 14 a 18 consumen estas bebidas, según datos publicados en el reciente informe de la Encuesta sobre alcohol y drogas en enseñanzas secundarias (Estudes) de 2023.

Además, el 68% de los adolescentes europeos de 10 a 18 años las consume, según el informe de 2013 de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés).

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que un 76% el sedentarismo en esta franja de edad, a lo que se añade que los adolescentes son también los mayores consumidores de bebidas estimulantes, "mal llamadas energéticas", según la AEP.

El informe Estudes evidencia que existen factores protectores frente al consumo de este tipo de bebidas. "Se ha observado que la lectura de libros o tener algún entretenimiento como, tocar un instrumento musical, se asocian con un menor consumo de estas bebidas estimulantes", explicó la doctora Rosaura Leis, coordinadora del Grupo de Nutrición y Lactancia Materna de la AEP.

## CAFÉINA

Las consecuencias para la salud de este exceso de cafeína en el organismo, especialmente en la población infanto-juvenil, son todas “deletéreas”, según los pediatras: “Afecta negativamente a la microbiota intestinal, fomenta las alteraciones del sueño y la excitabilidad, puede causar caries, náuseas, vómitos y problemas en el sistema cardiovascular como arritmias, taquicardias o hipertensión arterial”.

Añadieron que “el consumo de estas bebidas con elevado dulzor favorece la preferencia alimentaria por este sabor y hace que nuestras elecciones alimentarias se desplacen hacia el deseo de consumir más azúcar”.

Además, los niños como las familias “tienen poca información” sobre lo que supone consumir este tipo de bebidas estimulantes”, destacó Leis. “La mayoría supera los 32 miligramos de cafeína por cada 100, eso son 80 miligramos por lata, la cafeína equivalente a tomarse dos cafés de golpe, algo que no daríamos nunca a un niño”, dijo la doctora.

Algunas marcas, además añaden otras sustancias que también llevan cafeína, “como el guaraná, y que no se tiene en cuenta en el cálculo de la cafeína que aportan”, lamentó, por lo que solicitan su regulación, como ya sucede en otros países como Polonia, Lituania o Letonia, o en comunidades autónomas como Galicia, donde ya existe un anteproyecto de ley para prohibir su venta a menores de edad.

En cuanto al sedentarismo, debería reducirse un 15% para 2030 pero, al menos en los adolescentes, no parece muy probable que vaya a lograrse, según la AEP. “Deberían practicar ejercicio moderado o vigoroso durante 60 minutos al día y la media está por debajo de los 20 minutos”, concluyó la asociación.

(SERVIMEDIA)07-JUN-2024 13:15 (GMT +2)CAG/gja

(C) SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.