

## Bebidas energéticas: los pediatras alertan sobre su consumo por menores

- Los pediatras destacan los riesgos que hay detrás de tomar una bebida energética, un hábito que tienen muchos adolescentes y jóvenes



Alerta por el consumo de bebidas energéticas en menores: "Sus efectos pueden ser muy peligrosos"

Salud

<https://www.cuatro.com/noticias/sociedad/20240607/bebidas-energeticas-menores-pediatras-alertan-peligros-s...>

Redacción digital Noticias Cuatro

Viernes, 07 junio 2024

- Tomarse una bebida energética es lo mismo que tomarse dos cafés de golpe, o incluso más
- Un chico: : "Yo me levanto y me bebo tres latas, porque si no, no echo yo mi día"
- Según el PNSD, un 47,7% de los estudiantes de 14 a 18 años tomó una bebida energética en 2023

Los pediatras vuelven a alertar del **consumo de bebidas energéticas** entre menores. Según informa **Patricia Pereda** en Noticias Cuatro, para los menores los efectos son explosivos, alteración del sueño, náuseas, arritmias; los cuales se agravan si se combinan con una vida sedentaria. Los **menores** pasan cada vez más horas sentados. Rosaura Leis, coordinadora del grupo de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría (AEP), explica: "Un 40% de los niños entre seis y nueve años tiene sobrepeso y obesidad".

Tomarse una bebida energética es lo mismo que tomarse **dos cafés de golpe**, o incluso más. Una chica comenta que las toma **para despertarse o estudiar mejor**. Un chico dice: "Me lo pide el cuerpo al final, porque sino es que me caigo". Los efectos de su consumo pueden ser muy peligrosos. Un joven afirma: "Me estimula muchísimo y luego a lo mejor me da un bajón". Otro chico declara: "Me aceleraba mucho y no dormía bien por las noches".

## MÁS

- **Barra libre para los menores: así utilizan las aplicaciones de reparto para comprar el [alcohol](#)**
- **Nueva ley de protección de los menores en entornos digitales: las claves de la norma**
- **El nutriplato, la guía de alimentación saludable para niños inspirado en la Universidad de Harvard**

Rosaura Leis recoge **algunos de sus efectos**: "La falta de sueño, la irritabilidad, la hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Tiene efectos en los niños sobre su presión arterial, sobre su colesterol e incluso el depósito de sal en el hígado". **El estilo de la vida de los jóvenes** ha cambiado. Uno expresa: "Yo, por ejemplo, estudio con el iPad todo el rato". Otro dice: "A veces yo no hago deporte y debería hacer más". Un joven afirma: "Yo me levanto y me bebo tres latas, porque si no, no echo yo mi día".

## Los expertos recomiendan consumo cero en menores de 18 años

Los niños y adolescentes **comen y beben mal en general**, además han dejado de moverse. Los pediatras piden **regular el consumo de estas bebidas** y recetar ejercicio físico en las consultas. Rosaura Leis afirma: "Hay que regular la publicidad de estas bebidas, porque muchas veces lo consumen niños buscando un mayor rendimiento deportivo, y esta no es una bebida que aporte nada positivo". Por ello, los expertos recomiendan consumo cero en menores de 18 años.

Según la Delegación del Gobierno para el [Plan Nacional Sobre Drogas](#) (PNSD), el año pasado el **47,7%** de los estudiantes de **14 a 18 años** había tomado una bebida energética en los últimos 30 días, y el 19,5% de ellos lo hicieron mezclándola con [alcohol](#). Los datos se extraen de la última Encuesta sobre [Alcohol](#) y [Drogas](#) en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES).

## El 37,7% de los menores de 12 y 13 años han tomado una bebida energética

En otro estudio del PNSD se recoge que hasta el 37,7% de los menores de 12 y 13 años han tomado Red Bull, Burn, Monster, Coca-Cola Energy u otras en el último mes, de las que un 10,2% las **mezcló con [alcohol](#)**. Entre **los compuestos de estas bebidas** están: la cafeína, la glicuronolactona, vitaminas, taurina, ginseng, guaraná, inositol y carnitina.

El [Observatorio](#) Español de las [Drogas](#) y las [Adicciones](#) (OEDA) explica que **la publicidad** las vende 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”.

TemasSalud

