

Sanidad da otro paso contra la "bomba de cafeína" que ya toma la mitad de los jóvenes

- Estudiará los riesgos de las bebidas energéticas



jovenes Salud Adolescencia

https://www.larazon.es/sociedad/sanidad-otro-paso-bomba-cafeina-que-toma-mitad-jovenes_202312206583086bd7b0c300019c767

Lucía Gutiérrez

Miércoles, 20 diciembre 2023

El Gobierno se ha comprometido este miércoles a meter mano a las bebidas energéticas o energizantes, que se han convertido ya en un recurso cotidiano en los jóvenes para rendir más en el estudio o aguantar más de marcha. De hecho, la mitad de los alumnos de 14 a 18 años tomó este tipo de bebidas en los últimos 30 días, según la última encuesta de la Delegación del Gobierno para el [Plan Nacional sobre Drogas](#).

Esta peligrosa moda lleva un tiempo poniendo en alerta a la comunidad médica, que advierte de las consecuencias que tiene para la salud de los jóvenes este tipo de productos que son percibidos como un mero refresco pero que suponen una auténtica "bomba" para la salud.

De momento, la Comisión Institucional de Seguridad Alimentaria, en la que participan las Comunidades Autónomas, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y la Dirección General de Salud Pública del Ministerio de Sanidad, creará un grupo de trabajo, a propuesta de Aragón, para estudiar los riesgos de las bebidas energéticas o energizantes y analizar la conveniencia de las posibles medidas normativas sobre su venta a menores de edad, según informa Europa Press.

La pasada semana, el secretario de Estado de Sanidad, Javier Padilla, ya se mostró partidario de que la regulación de bebidas energéticas en menores de edad tenga un marco estatal, una toma de postura condicionada por la iniciativa que han tomado comunidades como Galicia, que se ha

adelantado al prohibir la venta de estas bebidas entre niños y adolescentes. "Nos pareció maravilloso cuando Galicia anunció lo de las bebidas energéticas", afirmó.

La misma cafeína que tres cafés

Los expertos advierten de que este tipo de bebidas tan populares puede resultar muy perjudicial para el cerebro de un adolescente. «Tomar una lata de estas, que pueden llegar a ser de medio litro, equivale a consumir la cantidad de cafeína de entre dos y tres cafés expresos. ¿Le daríamos eso a un niño de 12 años?», se preguntaba hace unos días Rosaura Leis, presidenta del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría (AEP), en una entrevista con el suplemento A Tu Salud de La Razón.

"Su uso continuado y en grandes cantidades puede ser dañino. El aporte de azúcares conlleva el riesgo de aumento de peso y alteraciones del metabolismo de los lípidos e hidratos de carbono. Por otro lado, el aporte de cafeína y otras sustancias estimulantes puede llegar a producir alteraciones en el patrón del sueño y, finalmente, aumento de fatiga pese a su denominación. En este escenario, pueden aparecer trastornos psiquiátricos como ansiedad, manía y, en casos seleccionados, cuadros relacionados con la esquizofrenia, además de favorecer la **adicción** psicológica a este tipo de bebidas, siendo en este punto especialmente vulnerables los menores», alerta el portavoz de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).