

Bebidas energéticas y su impacto en los adolescentes: por qué es peligroso consumirlas

- Los adolescentes de 14 a 18 años que toman bebidas energéticas sacan peores notas, repiten más cursos y hacen más pellas que los que no las consumen, ...



el correo

<https://elcorreoweb.es/salud/bebidas-energeticas-y-su-impacto-en-los-adolescentes-por-que-es-peligroso-con...>

El Correo

Martes, 20 febrero 2024

Los adolescentes de 14 a 18 años que toman bebidas energéticas **sacan peores notas, repiten más cursos y hacen más pellas 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.

Su ingesta regular se ha asociado además a la sobredosis de cafeína, hipertensión, pérdida de masa ósea y osteoporosis. Sus efectos secundarios comunes son palpitaciones, insomnio, náuseas, vómitos y micción frecuente.

Y, como advierte el OEDA, los jóvenes son «uno de los grupos de población más expuestos» a ellas. De hecho, varias comunidades y el propio Ministerio de Sanidad, con el beneplácito de numerosas sociedades científicas, han puesto estas bebidas en su punto de mira y quieren regularlas para los menores de edad.

De los estudiantes de 14 a 18 años que han echado mano de una de estas bebidas en el último mes, más de la mitad (54,4 %) son chicos y el 40,7 %, chicas, de modo que el incremento del consumo de los últimos años ha sido más del doble en ellos que en ellas (3,7 % frente al 1,7 %).

Por edades, la prevalencia **va aumentando progresivamente hasta alcanzar su pico a los 18** (59,8 %).

Igualmente, ha aumentado el consumo mezclado con **alcohol**, y es en este grupo donde también aparece un mayor uso de **drogas**: así, el 72,5 % de los adolescentes que toman bebidas energéticas consumen **alcohol**; el 32,3 %, **tabaco**; el 24,3 %, **cannabis**; el 10,5 %, hipnosedantes, con o sin receta; y el 1,6 %, éxtasis o **cocaína** (polvo o base).

Esos porcentajes tocan techo en los que las combinan con **alcohol**, de modo que el 49 % también ha fumado **tabaco**; el 37,8 % ha consumido **cannabis**; el 13,4 %, hipnosedantes; el 3,4 %, éxtasis, y el 3,2 %, **cocaína**.

Tradicionalmente asociadas a un aumento del rendimiento, lo cierto es que los chavales que han consumido bebidas energéticas en los últimos 30 días sacan peores notas de media, repiten más cursos o hacen más pellas que el resto. Estas diferencias son todavía mayores en los que las mezclan con **alcohol**.

Cerca del 30 % de estudiantes que han ingerido una **han repetido algún curso**, más del 30 % en el caso de los que las combinan con **alcohol**. Lo mismo pasa con los que tienen de nota media un suspenso, con cifras que rondan y sobrepasan el 10 %, respectivamente, o con los que faltan a clase, en cuyo caso **rebasan el 30 % y el 40 %**.

Las diferencias son aún mayores con las salidas nocturnas: el porcentaje de quienes han consumido bebidas energéticas con o sin **alcohol** en los últimos 30 días y que salen 2 o más noches a la semana, regresan a las 3 de la madrugada o más tarde y disponen de más dinero para gastar semanalmente para ir con los amigos, al cine o a tomar algo es mayor que el de los que no las toman.

Desempeñar actividades como la lectura o tener algún hobby como tocar algún instrumento musical funciona como un escudo protector, de forma que la prevalencia de consumo es menor en los adolescentes que realizan alguna de estas tareas.

Así, el 41,8 % de los chavales que leen libros y el 43,8 % de los que tienen una afición han tomado una en el último mes, cifras que pasan al 14,8 % y 16,3 % en los que lo han hecho mezclándola con **alcohol**.

Por comunidades, las mayores tasas se dan en Levante y en el norte: Asturias, Cantabria, Euskadi, Cataluña, Comunitat Valenciana y Baleares superan el 19,9 %; Galicia, Aragón, Andalucía y Murcia se sitúan entre el 19,1 % y el 19,9 % y el resto están por debajo del 19,1 %.