

Los pediatras ya detectan problemas de sueño en niños por las bebidas energéticas - La Opinión de A Coruña

- Sanidade pide a los padres atención ante el aumento de consumo de estos productos | Confía en enviar al Parlamento este año la ley que vetará estas sustancias a menores

La Opinión

A Coruña

sueño,consumo,menores, Niños

</sociedad/2024/06/28/pediatras-detectan-problemas-sueno-ninos-104426771.html>

Daniel Domínguez

Viernes, 28 junio 2024

Durante el curso que terminó hace una semana, resultaba raro que a sus 9 años Mateo no se cruzase de camino al colegio con algún adolescente en dirección al instituto con una lata de una bebida energética en sus manos. La implantación de este tipo de sustancias, con una elevada concentración de cafeína, azúcar y otras sustancias como la taurina, crece a un ritmo que ha alertado a las autoridades sanitarias gallegas. En la actualidad, el 40% de los chicos de 14 a 17 años las consume, según los datos de 2021, los últimos disponibles a través de la Encuesta sobre Uso de [Drogas](#) en Enseñanzas Secundarias en España (Estudes). Son diez puntos más que en 2018.

El recurso a este tipo de bebidas se está extendiendo tanto que en las consultas de Pediatría de la comunidad ya se empiezan a detectar casos de menores de edad con problemas de alteración del sueño vinculados a ellas. De momento, son escasos, pero ya aparecen, según confirma Jaime Fraga, jefe de servicio de Prevención de Conductas Adictivas de la Subdirección Xeral de Estilos de Vida Saludables de la Consellería de Sanidade. Este alerta de la dificultad de detectar estos problemas porque en muchos casos los padres no son conscientes de ello.

Las consecuencias negativas de estas sustancias y el auge de su consumo provocó que la Xunta plasmase en una ley la prohibición de su consumo por parte de los menores, como adelantó LA OPINIÓN A CORUÑA el año pasado. La tramitación del texto legal, que prevé sanciones de 600 euros para los adolescentes cazados con botes de estos productos estimulantes que podrán sustituir por

trabajos en favor de la comunidad, se paralizó por la convocatoria electoral de febrero, que disolvió el Parlamento gallego.

Sanidade se encuentra a la espera de varios informes técnicos sobre la norma para que esta sea aprobada como anteproyecto de ley en el Consello de la Xunta y luego remitida en el Parlamento, pasos que confía en resolver este mismo año.

Son los efectos negativos sobre la salud los que han motivado la guerra de la Xunta contra bebidas como Monster o Red Bull, que contienen 32 miligramos de cafeína por cada 100 mililitros y el equivalente a 240 calorías en azúcar por cada dosis.

“En estudios realizados en 2015, se demuestra que pueden producir efectos sobre el sueño a partir de 1,4 miligramos de cafeína por 100 mililitros y kilo: tardan más en quedarse dormidos y el sueño dura menos y si pasas a 3 mg por kilo ya empiezas a tener problemas cardiovasculares, como nerviosismo, agitación”, explica Fraga. “Si un niño o niña de 37 kilos, consume una lata de estas bebidas estaría tomando 2,2 mg de cafeína y ya pasaría de ese 1,4 y se acercaría a los 3”, añade sobre un peso habitual para un niño de 11 o 12 años.

Sanidade insiste en la necesidad de diferenciar estos productos de los refrescos y vincula su uso por las mañanas precisamente con problemas para dormir o alargar la conciliación del sueño hasta la madrugada. “En los equipos de prevención de los institutos, decían que los niños van por las mañanas con un Monster porque estaban dormidos y lo estaban por haber estado jugando hasta las dos de la mañana. Se lo toman para espabilar”, describe Fraga, que pone más el foco en el aumento del consumo que en los casos detectados en Pediatría.

Fraga reclama ampliar también los estudios para conocer cuánta cantidad de estas bebidas toman los menores y alerta de que estos desarrollan tolerancia que los aboca a consumir más producto para lograr el mismo efecto.

También exige a los padres que estén alerta. “Imaginemos qué dirían si metiésemos tres cafés solos en una lata y se lo diésemos a un chaval. Pues esto, al final, tiene cafeína y más componentes, como la taurina o el ginseng, que no están estudiados. Esto es más peligroso que un café o un refresco”, expone.

Además, el problema se agrava cuando se mezclan estas bebidas con **alcohol**, algo que confiesa el 19% de chavales de 14 a 17 años, pues la cafeína enmascara y ralentiza el efecto depresor del **alcohol**, provocando que se beba más y se eleve el riesgo de intoxicación.

La Ley de Prevención de **adicciones** en los menores que vetará el consumo de bebidas energéticas a quienes no superen los 18 años —así como la venta— también prohibirá el acceso de estos a los cigarrillos electrónicos o vapeadores, que ha probado ya el 38% de alumnos de Secundaria en Galicia. “Hay que tener claro que son perjudiciales aunque no contengan nicotina porque tienen saborizantes y aromatizantes que son peligrosos y todavía no están suficientemente estudiados. Luego, la industria los intenta vender como que facilitan dejar de fumar y no es así. Lo que hacen es que si los usas, luego pasas al **tabaco**”, expone Jaime Fraga. La norma que prepara la Xunta

contempla también que las bebidas energéticas se vendan aparte de los refrescos y que sean retiradas de las máquinas expendedoras un año después de la entrada en vigor.