

Los adolescentes que toman bebidas energéticas sacan peores notas y consumen más alcohol y drogas

- Sacan peores notas, faltan más a clase y repiten más. Esto es lo que les pasa a los adolescentes de 14 a 18 años que toman bebidas energéticas respecto a los que no



Mucha gente consume bebidas energéticas de manera regular.

Social Issues

<https://www.lavanguardia.com/vida/20240220/9524327/jovenes-bebidas-energeticas-peores-notas-drogas.html>

Lorena Ferro

Martes, 20 febrero 2024

Sacan peores notas, faltan más a clase y repiten más. Esto es lo que les pasa a los adolescentes de 14 a 18 años que toman bebidas energéticas respecto a los que no las consumen. Además, suelen beber más alcohol y consumir sustancias como el tabaco, cannabis, éxtasis o cocaína. Así lo avisa la Encuesta sobre Alcohol y Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) que recoge el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA) centrada en este tipo de bebidas tan de moda entre los jóvenes y que médicos y nutricionistas ya hace tiempo que alertan que son nocivas especialmente para los adolescentes por tener importantes consecuencias a nivel cerebral y metabólico.

La encuesta ESTUDES hace tres décadas que se elabora bianualmente. Hace 10, en 2014, se decidió introducir un módulo sobre bebidas energéticas. En la última entrega de este estudio, se ha constatado que prácticamente la mitad (el 47,7 %) de los estudiantes de los 14 a los 18 años las han tomado en el último mes, el 19,5 % mezcladas con alcohol.

Según la encuesta, los jóvenes de 14 a 18 años que toman bebidas energéticas sacan peores notas, faltan más a clase y repiten más cursos que los adolescentes que no las consumen. Cerca del 30 % de los estudiantes que han tomado alguna bebida energética han repetido curso. Por contra, actividades como la lectura, tener algún hobby o tocar algún instrumento sirven, asegura la encuesta, de "escudo protector" de un consumo menor.

Son ellos las que más las consumen. El 54,4 % de los adolescentes que las han tomado en el último mes eran chicos frente al 40,7% de chicas.

Además, el 72,5 % de adolescentes consumen bebidas energéticas con **alcohol**, el 32,3 % con **tabaco**, el 24,3 con **cannabis**, el 10,5 % hipnosedantes y el 1,6 % con éxtasis o **cocaína**.

El estudio alerta que se venda publicitariamente estas bebidas como refrescantes creadas para estimular el metabolismo y avisa que suelen tener cafeína. Pero estas bebidas tienen consecuencias "importantes" a nivel cerebral y metabólico y entre sus efectos adversos están la estimulación del sistema nervioso central y cardiovascular, además de su relación con la obesidad. Y es que su consumo de forma regular se ha asociado con hipertensión y sobredosis de cafeína y algunos de sus efectos secundarios más comunes son palpitaciones, insomnio, náuseas o vómitos.