

Esto es lo que podría pasarte si consumes bebidas energéticas todos los días: el serio aviso de dos nutricionistas

Un estudio del **Observatorio** Español de **Drogas** y **Adicciones**, en el que se indica que aproximadamente el 45% de los jóvenes entre 14 y 18 años las consumen regularmente



Bebidas energéticas. EP

Diario de Avisos
edicion.digital@diariodeavisos.com

Publicado el 10/12/2023



Las bebidas energéticas se han vuelto sumamente populares en España, sobre todo entre la población más joven. Así lo refleja un estudio del **Observatorio** Español de **Drogas** y **Adicciones**, en el que se indica que aproximadamente el 45% de los jóvenes entre 14 y 18 años las consumen regularmente.

Por su parte, la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ) se ha unido a la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED) y se ha mostrado de acuerdo en pasar a llamar bebidas estimulantes a las bebidas que tengan un contenido superior a 15mg de cafeína añadida por 100 mililitros, tal y como proponen desde SEMED.

Una bebida energética de 500 ml supondría una ingesta de, aproximadamente, 150 mg en un corto espacio de tiempo, 10-20 minutos, con el consiguiente efecto directo sobre la actividad fisiológica, tanto física como cognitiva y de dependencia a la cafeína, explican desde la sociedad.

Asimismo, los consumidores son conscientes de que cuanto más consumen, más necesitan para sentir los efectos deseados. Además, se han registrado problemas como taquicardias, dificultad para conciliar el sueño y presión en el pecho.

Lo último en Nacional

- 1 Al menos diez presidentes autonómicos se subirán el sueldo en 2024: son estos



- 2 Disparan con una escopeta al portero de una discoteca por no dejarles entrar

- 3 Bruselas calcula que llevar el catalán, euskera y gallego a la UE costaría 132 millones

- 4 Nadia Calviño, elegida nueva presidenta del Banco Europeo de Inversiones

- 5 Muere un niño de dos años al caer desde un tercer piso

seguida de una fuerte caída de energía.

En cierto sentido, estas bebidas energéticas funcionan de manera similar a las **drogas**, ya que estimulan, provocan bajones de energía y pueden crear dependencia. Sin embargo, se venden libremente en tiendas por un precio muy asequible, alrededor de dos euros.



TE PUEDE INTERESAR

NOTICIAS RELACIONADAS



Al menos diez presidentes autonómicos se subirán el sueldo en 2024: son estos



Disparan con una escopeta al portero de una discoteca por no dejarles entrar



Bruselas calcula que llevar el catalán, euskera y gallego a la UE costaría 132 millones



Nadia Calviño, elegida nueva presidenta del Banco Europeo de Inversiones



Diario de Avisos
EL PERIÓDICO DE TENERIFE

Récord de llegada de inmigrantes este año a Canarias: 1.121 en 48 horas
El Gobierno regional, el de las Canarias y los municipios, han acordado medidas para afrontar el repunte migratorio que registra la isla atlántica.

Refugiados de guerra...
Canarias recibe...
El mar se calienta...
Un total de...

EDICIÓN DE HOY >

Hemeroteca
Publicidad
Esquelas
Anuncios

f t i l y

da news.eu
THE INTERNATIONAL NEWSPAPER OF THE CANARY ISLANDS

LE MAROC QUE J'ADORE.com
LE SENEGAL QUE J'ADORE.com

fama
La Gaveta Económica

GRUPO
PLATÓ DEL ATLÁNTICO

Aviso Legal
Condiciones de uso
Política de privacidad
Política de cookies
OJD

