

Sobredosis de cafeína en bebidas para menores | El Periódico

- Menores de 10 años las consumen a diario



Un niño de 9 años ante varias bebidas energéticas.

Bebidas, Galicia

[/es/sociedad/20240816/sobredosis-cafeina-bebidas-menores-107044771](https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20240816/sobredosis-cafeina-bebidas-menores-107044771)

Daniel Domínguez

Viernes, 16 agosto 2024

A sus 10 años, María ha abierto su mochila al filo del mediodía durante cada jornada escolar del pasado curso para sacar su merienda, que acompañó casi siempre de un **bote de Prime**. “Lo trae todos los días, dice que sus padres le dejan”, se sorprendía uno de sus compañeros de clase. Esa **bebida energética contiene el doble de cafeína** de lo que la Consellería de Sanidade de la Xunta de Galicia **considera peligrosa para los niños** y que establece el límite para prohibir en los próximos meses este tipo de productos a los menores de edad.

Prime Energy –tiene otra rama con menos excitantes– es la marca comercial de un producto que contiene “200 mg de cafeína por lata, cero azúcar y 300 mg de electrolitos”, según la descripción con la que se oferta en Amazon. Esa proporción supone **56 miligramos por cada 100 mililitros, casi el doble de los 32 mg –el equivalente a dos cafés expresos–** que Sanidade fijará como baremo para vetar el acceso de niños y adolescentes a estos productos. Esa cantidad es la que ofrecen otras marcas conocidas como Red Bull o Monster.

Prime, sin embargo, cuenta con mayor dosis de cafeína y ha estado envuelta en polémica hasta el punto de que la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) recibió una solicitud del Gobierno estadounidense para investigar su contenido tras hacerse muy popular en ese país gracias al impulso de streamers influyentes como Logan Paul, según informó AFP el año pasado. La compañía alegó que su contenido en cafeína era similar a los de otras marcas y que cumplía la legislación.

La Xunta se propuso ser la primera comunidad en prohibir las bebidas energéticas a los menores a comienzos de este año, pero el adelanto electoral y la consiguiente disolución del Parlamento autonómico retrasaron el impulso del proyecto legal que avanzó en exclusiva FARO. A pesar de contar con un borrador legal, el Ejecutivo autonómico todavía no ha aprobado el anteproyecto para remitirlo luego a la Cámara, a la espera de varios informes técnicos. Fuentes de la Consellería de Sanidade sostienen que confían en remitir el texto legal antes de final de año y que sea aprobado en unos meses.

El veto afectará a las bebidas que contengan al menos **32 mg de cafeína por cada 100 ml**, si bien estos productos añaden otras sustancias como la taurina. Esas cantidades pueden afectar al sistema cardiovascular y cerebral de los adolescentes en caso de abusos e, ingeridas de manera diaria, causar “alteraciones del sueño, nerviosismo, irritabilidad y ansiedad”.

Pediatras del sistema gallego de salud ya han detectado algunos casos de niños con problemas de sueño debido al consumo de este tipo de productos.

En la actualidad, el 40% de adolescentes de 14 a 17 años de la comunidad consume este tipo de productos, según la Encuesta sobre Uso de **Drogas** en Enseñanzas Secundarias en España (Estudes). Se trata de diez puntos más que en el año 2018. Además, el **22% de estudiantes combina estos productos con alcohol**, lo que favorece los comas etílicos, pues la cafeína enmascara el efecto depresor del **alcohol**, incitando a aumentar el consumo antes de sufrir las consecuencias de golpe.

El borrador legal que maneja la Xunta prevé **castigos de 600 euros a los menores de edad** que consuman estas bebidas energéticas, así como de al menos 3.000 a quienes les vendan estos productores o vapeadores (cigarrillos electrónicos).

Una vez que Faro de Vigo reveló la intención de Galicia se prohibir estos productos a este colectivo, al menos otras **ocho comunidades reconocieron que estudiaban emular esa normativa para aplicar el mismo tipo de prohibición**.