

Los expertos alertan de la **adicción** que generan las bebidas energéticas

- Algunas comunidades ya han prohibido su venta a menores



DN

DIARIO DE NAVARRA

Bebidas energéticas

Salud Educación Últimas noticias Navarra Paula Mas Ugarte

<https://www.diariodenavarra.es/noticias/navarra/2023/12/12/expertos-alertan-adiccion-generan-bebidas-energe...>

Paula Mas Ugarte

Martes, 12 diciembre 2023

Mantener la concentración, tener más energía, mejorar el rendimiento mientras se está estudiando, aguantar más tiempo de fiesta... Los argumentos de los consumidores de **bebidas energéticas** a la hora de responder a la pregunta de cuál es el motivo que los impulsa a tomarlas son muy dispares aunque todos responden a un nexo común: estas bebidas generan **adicción**. Aunque la mayoría justifica su consumo por **razones académicas** muchos coinciden en que ese "chute de energía" se ha convertido para ellos en algo necesario para "afrontar la rutina". "Necesito beberme un Red Bull antes de ponerme a estudiar, sino me duermo", confiesa un joven de 15 años. "En época de exámenes me he llegado a tomar hasta tres en un día, eso sí, luego **durante la noche no puedo pegar ojo**", señala otro estudiante anónimo de 17 años. **ALTO GRADO DE CAFEÍNA** Monster, Red Bull, Burn, Coca-Cola Energy... el principal problema de estas bebidas es el alto grado de cafeína que concentran. Una lata de 500 ml (uno de los tamaños más comercializado) equivale a casi dos cafés expresos y medio, en total 160 mg de cafeína por lata. De acuerdo con la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición**, las bebidas con alto contenido de esta sustancia son aquellas que aportan más de 15 miligramos por cada 100 mililitros. De media, las llamadas bebidas energéticas contienen 32 mg de cafeína por cada 100 ml, más del doble de lo que se considera un contenido elevado de esta sustancia. Cafeína y azúcar en las bebidas energéticas **DN** Un consumo regular de estas bebidas **puede generar dependencia así como efectos fisiológicos** que van desde problemas cardiovasculares, cambios en el sueño y en el comportamiento, llegando incluso a generar alteraciones psicológicas. Insomnio, ansiedad, agitación, cambios en el estado de ánimo... Algunos

consumidores admiten haber sufrido alguno de estos síntomas. “Me ponen muy nervioso, siento que puedo hacer 20 cosas a la vez, por eso me suelo tomar una antes de ir al gimnasio porque al acabar la actividad física estoy más calmado”, apunta un joven. Otros confiesan haberse “acostumbrado a los efectos secundarios”. “La primera vez que me tomé una fue tal subidón que no me dormí en toda la noche, ahora si no me tomo dos no llego a ese nivel”, explica un estudiante de 16 años. Pese a que muchos son conscientes de los efectos perjudiciales para la salud de estas bebidas, admiten no haber dejado de consumirlas. “No me gusta el café, **sé que a largo plazo sus efectos son malos pero si quiero concentrarme necesito tomarme una**”, afirma otro joven. Según datos de la Encuesta sobre Uso de [Drogas](#) en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) el 47,7% de los menores de entre 14 y 18 años afirma haber tomado bebidas de este tipo en el último mes. Este informe analiza cada dos años las tendencias de consumo de [drogas](#) y otras [adicciones](#) de estudiantes en **edades comprendidas entre los 14 y los 18 años**. Tal como refleja, a medida que avanza la edad, el consumo es mayor, si bien, en los chicos se alcanza el máximo a los 17 años mientras que en las chicas se incrementa hasta los 16-17 donde se estabiliza, dándose un repunte final entre las de 18 años. En lo que respecta a **mezclar bebidas energéticas con [alcohol](#)**, el 19,5% dice haberlo hecho en el último mes, cifra que ha aumentado más en el caso de las mujeres, de 14,6% en 2021 a 18,2% en 2023. Evolutivamente, el estudio muestra que tanto para el consumo de bebidas energéticas mezcladas con [alcohol](#), y tanto en chicos como en chicas, las prevalencias registradas en 2023 son las mayores de toda la serie histórica. Cifra que preocupa y mucho. **SIN REGULACIÓN EN NAVARRA** Por el momento la Comunidad foral no prohíbe la venta de estas bebidas a menores. Sin embargo, en Galicia o Andalucía ya se han empezado a impulsar medidas que penalicen con multas de hasta 3.000 euros a aquellos establecimientos o particulares que así lo hagan.