

## Desmitificando los mitos más comunes de las bebidas energéticas

- Ya son siete las comunidades autónomas que se plantean seguir los pasos de Galicia y regular la venta de bebidas energéticas a los menores de edad



desmitificando mitos comunes bebidas energéticas

<https://www.abc.es/familia/vida-sana/desmitificando-mitos-comunes-bebidas-energeticas-20231201135258-nt...>

ABC

Viernes, 01 diciembre 2023

Casi la mitad de los alumnos de 14 a 18 años tomó bebidas alcohólicas en los últimos 30 días, concretamente el 47,7%. De ellos, el 19,5% de los estudiantes mezcló bebidas energéticas con **alcohol** en el último mes, según datos de la Encuesta sobre el uso de **drogas** en Enseñanzas Secundarias (2023), conocida como Informe Estudes y publicada por la Delegación del Gobierno para el **Plan Nacional sobre Drogas**.

A día de hoy, son siete las comunidades autónomas que se plantean seguir los pasos de Galicia y regular la venta de bebidas energéticas a los menores de edad, un sector de la población que, siguiendo la línea del estudio y según el Ministerio de Sanidad y la Asociación Española de Pediatría, no debería consumir este tipo de productos.

Noticias Relacionadas

### Una doctora revela cuál es la fruta estrella en el buen cuidado de la microbiota de tu hijo

Carlota Fominaya Carlota Fominaya

En este contexto, José Luis Flores y Karen de Isidro, dietistas nutricionistas y miembros de Doctoralia, comparten todo lo que debes saber sobre las bebidas energéticas, y cómo su consumo

puede afectar a la salud.

## Desmitificando los mitos más comunes

Son muchas las creencias que se han ido difundiendo a lo largo de los años sobre este tipo de bebidas. A continuación, desvelamos la realidad de las más comunes de la mano de los especialistas de Doctoralia:

**La Taurina**, ingrediente presente en estas bebidas, ¿contiene un efecto energético? La realidad es que la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) lo ha negado como efecto positivo asociado a este tipo de bebidas.

¿**El Ginseng** es beneficioso para hacer frente al cansancio? No existe ningún respaldo científico sobre esto. Lo mismo ocurre con el guaraná y la L-carnitina, que no ayudan a recuperar el cansancio, ni mejoran la capacidad cognitiva, ni la resistencia física.

**A nivel genérico**, ¿las bebidas energéticas son buenas para el deporte, la recuperación y el rendimiento? Lo cierto es que no. No contienen ni electrolitos ni aporte nutricional.

¿**El consumo de la bebida energética** disminuye los efectos del **alcohol**? Simplemente enmascaran la «borrachera», pero los efectos ebrios siguen estando.

**Sustituir un café** por una bebida energética, ¿equivale a lo mismo? Nunca. Las bebidas energéticas contienen más azúcares o edulcorantes, además de cafeína.

¿Las bebidas energéticas **son realmente bajas en azúcar**? Estos productos suelen contener en torno a 15g/100ml, de manera que si tomamos una lata de 500ml consumiremos 75g de azúcar, lo que equivale a casi 19 terrones de azúcar.

Este tipo de bebidas, ¿son una buena **fuentes de vitaminas**? Muchas de ellas sobrepasan la cantidad diaria recomendada, pudiendo provocar una acumulación que podría derivar en una intoxicación.

### ¿Qué beneficio aportan?

Según el dietista nutricionista José Luís Flores, «el único beneficio que puede aportar el consumo de este tipo de bebidas, es un incremento del rendimiento a través de la cafeína que contienen».

Sin embargo, la concentración de cafeína que aporta comparada con la de un café puede ser, **según el tamaño de la lata**, ligeramente menor o muy superior. Si a todo esto le sumamos el alto contenido en azúcares o edulcorantes, un café es una mejor opción a tomar, tanto por su contenido en cafeína, como en azúcares y edulcorantes.

### ¿En qué puede perjudicar?

Los expertos coinciden en que el gran problema detrás del consumo de este tipo de bebidas está en su contenido de cafeína y azúcares o edulcorantes.

«En el caso de la cafeína y el azúcar, ambas pueden generar **adicción** y un incremento del consumo. En este sentido, es importante añadir que se ha detectado un auge en el uso de bebidas energéticas con **alcohol**, una combinación que **se debe evitar en su totalidad**, ya que la cafeína disminuye la percepción de la intoxicación etílica y su efecto depresor del **alcohol**, elevando el riesgo de aumentar el consumo tanto de **alcohol** como de cafeína» explica José Luís Flores.

El consumo de bebidas energéticas se asocia a diversos **problemas de salud**. Karen de Isidro, los relaciona con los ingredientes comunes en su composición:

**La cafeína:** Puede provocar taquicardia, temblor, mareo, insomnio, aumento de la tensión arterial y problemas digestivos.

**El azúcar:** Puede provocar obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes, caries y cándidas.

**Exceso de vitaminas:** Puede provocar erupción cutánea, diarrea, entumecimiento articular, intoxicación hepática y hormigueos en manos y pies.

**L-Carnitina:** Puede provocar vómitos, gastritis, náuseas y diarrea.

**Guaraná:** Puede provocar insomnio, problemas digestivos y aumento de la presión arterial.

**Ginko-Biloba:** Puede provocar malestar intestinal y reacción alérgica.

## Bebidas energéticas, ¿sí o no?

«Como profesional, no puedo recomendar su consumo, ya que no es una bebida saludable, y si queremos una optimización del rendimiento, un café será infinitamente una mejor opción. Es más, si nos encontramos cansados o fatigados, tal vez lo que tengamos que hacer **sea descansar e hidratarnos bien**, en vez de forzar nuestro cuerpo», concluye José Luis Flores.

## MÁS INFORMACIÓN

Por otro lado, Karen de Isidro añade que «las bebidas energéticas caseras pueden ser una buena opción, ya que nos aportan energía con **ingredientes naturales**. Se pueden hacer con té verde, fruta, agua de coco, limonada o yerba mate, por ejemplo».