

Una experta avisa del consumo de bebidas energéticas en la adolescencia: "Equivale a tomarse dos cafés de golpe"

- Los pediatras proponen regular el consumo de bebidas estimulantes en menores de edad y recetar ejercicio físico en la consulta. Las consecuencias negativas para la salud son sobrepeso y obesidad, alteraciones de la microbiota intestinal, del sueño y del sistema cardiovascular. El Hospital Reina Sofía, líder en operaciones...



elDía DE CÓRDOBA

pediatría, Córdoba, salud

https://www.eldiadicordoba.es/cordoba/experta-consumo-bebidas-energeticas-adolescencia_0_1909910407.html

El Día de Córdoba

Viernes, 07 junio 2024

Desde hace ya algunos años, todas las encuestas muestran cómo en la adolescencia la práctica de ejercicio físico se reduce drásticamente. Concretamente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) cifró en un reciente estudio en un 76% el sedentarismo en esta franja de edad. Paradigmáticamente, los adolescentes son también los mayores consumidores de **bebidas estimulantes**, mal llamadas "energéticas". El 68% de los adolescentes europeos de 10 a 18 años las consume y en España, según datos publicados en el reciente informe de la encuesta sobre **alcohol** y **drogas** en enseñanzas secundarias de 2023, el 37,7% de los adolescentes de 12 y 13 años y el 47,7% de 14 a 18 consumen estas bebidas.

También en este informe se pone en evidencia que existen factores protectores frente al consumo de este tipo de bebidas. "Se ha observado que la lectura de libros o tener alguna afición como tocar un instrumento musical se asocian con un menor consumo de estas bebidas estimulantes", ha explicado la doctora Rosaura Leis, coordinadora del Grupo de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría en el **70 Congreso de la Asociación Española de Pediatría (AEP)**, que se celebra estos días en Córdoba.

Más información Leire (en el centro), con sus padres y su hermana.

Leire (en el centro), con sus padres y su hermana.

- El renacer de la pequeña Leire tras un trasplante de médula en el Hospital Reina Sofía

Desde la AEP ya se lanzó en 2023 un comunicado recomendando el consumo cero de este tipo de bebidas en menores de 18 años. Las **consecuencias** para la salud de este exceso de cafeína en el organismo, especialmente en la población infanto-juvenil, son todas deletéreas: afecta negativamente a la **microbiota** intestinal, fomenta las **alteraciones del sueño y la excitabilidad**, puede causar caries, náuseas, vómitos y problemas en el sistema cardiovascular como arritmias, taquicardias o hipertensión arterial. Pero, además, el consumo de estas bebidas con elevado dulzor favorece la preferencia alimentaria por este sabor y hace que nuestras elecciones alimentarias se desplacen hacia “el deseo de consumir más azúcar”.

“Tanto los niños como las familias tienen poca información sobre lo que supone consumir este tipo de bebidas estimulantes”, apunta Leis. “La mayoría supera los 32 miligramos de cafeína por cada 100, eso son 80 miligramos por lata, la cafeína equivalente a tomarse **dos cafés de golpe**, algo que no daríamos nunca a un niño”, opina. “Algunas marcas, además”, como explica la pediatra, “añaden otras sustancias que también llevan cafeína, como el guaraná, y que no se tiene en cuenta en el cálculo de la cafeína que aportan”, lamenta, solicitando su regulación, como ya sucede en otros países como Polonia, Lituania o Letonia, o en comunidades autónomas como Galicia, donde ya existe un anteproyecto de ley para prohibir su venta a menores de edad.

El pediatra debe recetar ejercicio

La quinta causa de mortalidad en el mundo, tal y como apunta la OMS, es el **sedentarismo**. Según los objetivos de esta entidad, la falta de ejercicio debería reducirse un 15% para 2030 pero, al menos en los adolescentes, no parece muy probable que vaya a lograrse. Éstos deberían practicar ejercicio moderado o vigoroso durante 60 minutos al día y la media está por debajo de los 20 minutos.

El doctor Ignacio Güemes, pediatra en el Hospital La Salud de Valencia, ha abordado esta problemática en la sesión titulada *Adolescencia: actividad física y deporte en un marco de hábitos saludables* en el Congreso AEP. “Obviamos la actividad física en consulta, muchas veces por falta de formación para hacer recomendaciones”, explica el especialista.

Así, en una encuesta desarrollada por el especialista, que presenta en este encuentro científico, se pone de manifiesto que el 50% de los pediatras encuestados considera no tener suficiente tiempo ni conocimiento al respecto como para poder ofrecer consejos a sus pacientes. “Desde la consulta debemos revertir estas cifras y dar importancia a la actividad física, hasta tal punto que deberíamos prescribirla como si de un medicamento se tratase”, apunta el experto, “no solo por los que no practican ejercicio, sino también por los que lo hacen de manera mal planificada y obsesiva, llevándoles en ocasiones a cuadros de **vigorexia**, **anorexia** o *burnout* por exceso de exigencia”.