

## Bebidas energéticas: razones para prohibir su consumo en menores

- Algunas comunidades planean prohibir las bebidas energéticas en niños y adolescentes. Estos son los motivos.



Un adolescente toma una bebida energética

Bebidas energéticas | cafeína | azúcar | niños | adolescentes | riesgos | prohibición

<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2023/11/21/bebidas-energeticas-razones-prohibir-consumo...>

María Sánchez-Monge

Martes, 21 noviembre 2023

Galicia ha iniciado la senda para la prohibición del consumo de bebidas energéticas en niños y adolescentes y varias comunidades autónomas han seguido sus pasos. Las sociedades científicas apoyan la iniciativa y muestran su **preocupación por la normalización y el aumento de estos productos entre los menores**.

Según la [encuesta \*Estudes\*](#), realizada a instancias del [Plan Nacional Sobre Drogas](#) del Ministerio de Sanidad con una muestra de estudiantes de 14 a 18 años de edad, en 2021 **casi la mitad de los participantes habían tomado bebidas de este tipo en los últimos 30 días**, con una prevalencia superior en los chicos (50,7%) que en las chicas (39%).

[Félix Notario](#), presidente de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA), lamenta "lo ampliamente aceptadas" que están estas bebidas entre los más jóvenes. **"Existe una gran tolerancia social por una inadecuada información"**, asegura.

### Qué llevan las bebidas energéticas

La principal confusión en torno a estas bebidas se deriva de su denominación: energéticas o energizantes. La realidad es que no tienen esta propiedad. **"No proporcionan energía, pero sí estimulantes y azúcar"**, precisa Notario. Si los refrescos azucarados se consideran poco o nada

saludables, estos productos deben descartarse con mayor razón. Así lo asevera Guillermo Burillo, coordinador de toxicología de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (Semes): “Si a un niño o adolescente le damos tres cafés, probablemente sus padres dirán que no es bueno”. Sin embargo, nadie se alarma cuando se trata de una bebida energética que, como mínimo, “tiene la dosis de cafeína de dos cafés y medio”.

Estos son los ingredientes más habituales en las bebidas energéticas:

## Cafeína

Las cantidades de cafeína son muy variables entre unos productos y otros y en algunos casos son realmente elevadas, pero la Aesan señala que contienen, de media, 32 mg por 100 ml. Por lo tanto, **una lata de 250 ml suele contener 80 mg de cafeína, lo que equivale a 1 café expreso**. Si un menor ingiere dos al día -o una lata de 500 ml-, es como si se hubiese tomado 2 cafés expresos.

## Azúcar

Según expone la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (Aesan) en unas recomendaciones de consumo emitidas en 2022, **las bebidas energéticas con azúcares pueden contribuir a exceder la ingesta diaria recomendada de azúcares simples** (50 g al día, según la Organización Mundial de la Salud), ya que una sola lata de 250 ml aporta entre 27,5 y 30 g y el envase de 500 ml, entre 55 y 60 g.

## Otras sustancias

Es habitual que las bebidas energéticas contengan, además, **otros estimulantes, azúcares y aminoácidos**, como taurina, glucuronolactona, ginseng, guaraná o ginkgo, entre muchos otros ingredientes.

La Asociación Española de Pediatría (AEP) insta a las autoridades sanitarias a que aseguren la existencia de “**un adecuado etiquetado nutricional para que las familias puedan hacer la elección más saludable** en lo que respecta al consumo de alimentos y bebidas de sus hijos”.

## Riesgos de las bebidas energéticas

La Aesan, los pediatras y los expertos en toxicología, entre otras entidades científicas, recomiendan evitar totalmente el consumo de bebidas energéticas en los siguientes colectivos:

- **Niños y adolescentes**.
- **Mujeres embarazadas** y en periodo de lactancia.
- **Personas con hipertensión o problemas cardiovasculares.**
- **Personas con alteraciones del sueño.**

Diversos estudios han demostrado que el consumo de estas bebidas se asocia a irritabilidad, insomnio, cefaleas, ansiedad, falta de concentración y patologías metabólicas y cardiovasculares, como taquicardia o aumento de la presión arterial. “**Además de generar tolerancia con su consumo**

**continuado, pueden producir adicción**”, ha advertido la AEP. Por tanto, “no deben ser consumidas en la edad pediátrica”.

El consumo de más de 60 miligramos de cafeína en adolescentes de 11 a 17 años (unos 200 mililitros de bebida energética con 32 mg de cafeína/100 ml) **puede provocar alteraciones del sueño**. A partir de 160 miligramos de cafeína (500 mililitros de una bebida energética con 32 mg de cafeína/100 ml) pueden apreciarse efectos adversos en múltiples esferas, entre las que destacan **las alteraciones del comportamiento y los trastornos cardiovasculares**.

La AEP cree que este tipo de productos contribuyen a instaurar hábitos que socavan la salud desde los primeros años de vida: “Las principales causas de morbi-mortalidad en el mundo guardan relación con estilos de vida no saludables y todas las medidas que contribuyan a la adherencia a los estilos de vida tradicionales van a ser de gran ayuda en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad y otras patologías”, han asegurado los pediatras en [un comunicado en el que apoyan limitar la venta de bebidas energéticas en menores](#).

## **Puerta de entrada al consumo de alcohol**

El consumo de bebidas energizantes en la infancia puede ser la puerta de entrada hacia el consumo de **alcohol** en la adolescencia. En un estudio realizado con una muestra más de 2.000 niños estadounidenses de 9 y 10 años, publicado recientemente en la revista *Substance Use & Misuse*, se constató que aquellos que afirmaban beber refrescos con cafeína a diario tenían, al cabo de un año, **el doble de probabilidades de haber probado algún sorbo de alcohol**. Los resultados de este trabajo también muestran que los niños que bebían diariamente refrescos con cafeína eran más impulsivos y tenían una peor memoria de trabajo.

Lo novedoso de este estudio es la corta edad de sus participantes. Investigaciones previas realizadas en adolescentes han demostrado que quienes beben regularmente bebidas energéticas tienen cinco veces más probabilidades de consumir **alcohol** o marihuana al cabo de uno o dos años.

Por otro lado, los expertos advierten del peligro de combinar bebidas energéticas y alcohólicas, que es una práctica muy extendida entre los adolescentes. “Estudios recientes demuestran que el consumo de **alcohol** mezclado o en combinación con bebidas energéticas conduce a estados subjetivos alterados que, entre otros efectos, **incluyen una disminución de la percepción de intoxicación etílica**”, indica la Aesan. Lo que sucede, según apunta Notario, es que los jóvenes notan que de esta manera “pueden tomar más **alcohol** y controlar un poco mejor su estado, hasta que termina el efecto y acaban en urgencias”.