

## Bebidas energéticas Murcia | Bebidas energéticas y alcohol, un cóctel al alza entre los jóvenes murcianos

- Casi uno de cada cinco estudiantes de Secundaria de la Región ha recurrido a esta mezcla, una práctica que ha aumentado un 30% en los últimos cuatro años entre los adolescentes de 14 a 18 años, según los últimos datos de la encuesta **Estudes** 2023. La prevalencia es mayor en los chicos.



Variedad de distintas marcas de bebidas energéticas en un supermercado de Murcia.

bebidas alcohol jóvenes Consumo menores Adolescentes alumnos

<https://www.laopiniondemurcia.es/comunidad/2023/12/28/bebidas-energeticas-alcohol-coctel-alza-96307457.h...>



Adrián González

Jueves, 28 diciembre 2023

La mezcla de **alcohol** con **bebidas energéticas** es un peligroso cóctel que con el paso de los años está al alza entre los adolescentes de entre 14 y 18 años de la Región de Murcia. Y todo ello cuando ya se ha dicho por activa y por pasiva que la combinación de ambas bebidas **incrementa considerablemente los efectos adversos** que tienen los preparados energizantes sobre el cerebro y el metabolismo, sobre todo a estas edades.

Una 'bomba de relojería' que se incrementa en el consumo de nuestros jóvenes: prácticamente uno de cada cinco de la Región afirman haber consumido estas bebidas energéticas mezcladas con **alcohol**, según se expone en la **Encuesta sobre el uso de Drogas en Enseñanza Secundaria** (Estudes), que cada dos años realiza el Ministerio de Sanidad dentro del **Plan Nacional sobre Drogas** para evaluar el consumo de sustancias nocivas entre los jóvenes de 14 a 18 años. La **prevalencia en la Región de Murcia está ligeramente por encima** de la media española, que se sitúa en el 19,5% de estos jóvenes.

En concreto, en el año 2023 un **19,8% de adolescentes murcianos en esta franja de edad** admitió haber recurrido a este peligroso cóctel en los últimos treinta días. El porcentaje todavía está lejos de

las tasas más altas, que la ocupan **Baleares** (22,8%), **Asturias** (22,6%) o **Cataluña** (22,5%), pero si se echa la vista atrás y se miran los resultados de los informes Estudios de los años 2021 y 2019, se ve que la tendencia en la Comunidad está claramente en aumento.

En concreto, hace cuatro años esta misma tasa en la mezcla de bebidas energéticas con **alcohol** en Murcia se establecía en el 15,2% de los adolescentes, un porcentaje que creció hasta el 17,1% en 2021. Así, desde 2019 hasta este 2023 el porcentaje ha aumentado en más de un 30%.

La promesa de consumiendo estas bebidas se **'aguanta más'** y **'la fiesta nunca se acaba'** hace que los jóvenes sean uno de los grupos de población más expuestos al consumo de este tipo de bebidas que contienen una mezcla de compuestos que incluyen cafeína, glucuronolactona y vitaminas.

Y el problema es que son totalmente **accesibles a cualquier grupo de edad** en cualquier supermercado, cafeterías o establecimiento local. Además, a esto se le suma que las fuertes campañas de publicidad de estos productos se encuentran en cualquier parte: televisión, por redes sociales a través de influencers o en muchos de los youtubers que siguen a diario estos jóvenes, entre otros.

¿Quién no conoce o ha oído hablar ya de los **Red Bull, Burn, Monster** ...? Cerca de la mitad de los alumnos de 14 a 18 años (47,7%) han tomado bebidas energéticas en los últimos 30 días, siendo la prevalencia mayor entre los chicos que entre las chicas (54,4% vs. 40,7%). Las prevalencias de estos consumos son las más altas registradas hasta el momento.

El **Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones**, en su reciente informe de diciembre de 2023 sobre las bebidas energéticas, expone que su irrupción en el mercado está influenciada «por intensas campañas publicitarias, que las definen como bebidas refrescantes creadas para incrementar la **resistencia física, proporcionar sensación de bienestar y estimular el metabolismo**, capaces de suministrar un elevado nivel de energía proveniente de una combinación de ingredientes adicionados por sus posibles efectos estimulantes».

Algunas atribuyen sus propiedades estimulantes a aminoácidos como la **taurina** o a su contenido en extractos de hierbas como el **ginseng o la guaraná**, y en algunos casos se agregan minerales, inositol y carnitina y altas concentraciones de glucosa.

En cuanto a las características sociodemográficas de los estudiantes que han consumido bebidas energéticas en los últimos 30 días, el **Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones** destaca que **«sacan peores notas de media, repiten más cursos o hacen más pellas que el resto de alumnos que no han consumido éstas en el último mes»**. Estas diferencias, explica la OEDA, «son todavía mayores en aquellos que han consumido bebidas energéticas con **alcohol**».

Alrededor de uno de cada cuatro estudiantes de Secundaria hace novillos en España, en la mitad del alumnado que consume bebidas energéticas esa proporción de faltar a clase sin causa justificada crece hasta uno de cada tres alumnos, mientras que entre los que mezclan el absentismo escolar llega a más de cuatro de cada diez.

## **Los pediatras insisten en prohibir su venta a los menores de edad**

Los pediatras insisten en controlar o directamente **prohibir la compra de bebidas energéticas a los menores** de edad. El facultativo murciano **Antonio Iofrío** sostiene que, al igual que otros productos perjudiciales para la salud como pueden ser el **alcohol** y el **tabaco**, debería prohibirse su venta a los menores de edad. Iofrío defiende que estas bebidas «pueden tener importantes efectos adversos sobre la salud de niños y adolescentes».

En este sentido, afirma que aproximadamente la mitad de los adolescentes consumen este tipo de bebidas, y alerta de que en las consultas de Pediatría la percepción es que **cada vez hay un aumento más considerable respecto a su consumo** . «Una sola de estas bebidas puede contener **hasta tres veces la cantidad de azúcar recomendada** por la OMS para todo el día y la **cafeína equivalente a tres cafés** ».

Entre las causas adversas más comunes están el insomnio, la alteración del comportamiento, cefaleas, taquicardias, caries... Además, apunta, «los adolescentes que las consumen suelen asociar mayor consumo de **alcohol**».

También **Juan Antonio Carmona** , presidente de la Asociación de Pediatría Extrahospitalaria de la Región (Apermap) advierte de que se viene registrando «un **consumo muy elevado en adolescencia** , que puede superar el 50-60% en mayores de 14 años y si se extiende a edades más tempranas hasta el 30% en menores de 14».

EFE

El secretario de Estado del Ministerio de Sanidad, **Javier Padilla** , señaló que la regulación de la venta de estas bebidas en menores sería «lógica» en un «marco estatal», aunque desde el Ministerio ven con buenos ojos las decisiones que han tomado de forma unilateral autonomías como Galicia para prohibir su venta en menores.