

Las bebidas energéticas

¿Qué son las bebidas energéticas?

Las bebidas energizantes, comúnmente conocidas como energéticas, son bebidas sin alcohol que contienen sustancias estimulantes.



La mayoría de las bebidas energéticas están compuestas de ingredientes similares: agua, azúcar, cafeína, vitaminas, minerales y estimulantes no nutritivos, tales como la guaraná, la taurina y el ginseng; aunque también existen versiones “zero azúcar” y por tanto no serían energizantes (al no aportar carbohidratos) y mantendrían sólo su capacidad estimulante.

Nacen con la intención de incrementar la resistencia física, niveles de concentración, evitar el sueño, estimular el metabolismo, entre otros.

¿De qué están hechas las bebidas energéticas?

Gran parte de las bebidas energéticas están compuestas por los mismos tipos de ingredientes, diferenciándose en el propio ingrediente que lleva cada una, estos tipos de ingredientes similares son:

- Agua
- Azúcar
- Cafeína
- Vitaminas
- Minerales
- Estimulantes

Dentro de los estimulantes, los más generalizados son:

- Guaraná
- Taurina
- Ginseng
- L-carnitina l-tartrato (LCLT)
- Yerba mate
- Ginkgo

- Hierba de San Juan
- 5-Hidroxitriptofano
- Yohimbina

¿Quiénes son sus consumidores?

En sus inicios, fueron los deportistas, estudiantes, conductores profesionales y personal de trabajos nocturnos; dado su auge y venta en cualquier establecimiento, actualmente, puede ser consumida por todo tipo de personas.



Su consumo estaría destinado para personas que buscan o necesitan un aporte extra de energía o evitar la somnolencia.

Su consumo desmesurado o frecuente puede provocar efectos secundarios.

Ventajas inmediatas

- **Más energía:** el mayor beneficio del consumo de bebidas energéticas es la cantidad de energía que es capaz de producir tras beberlas, en sus versiones tradicionales.



- **Vitaminas:** pueden contener vitaminas como niacina, ácido pantoténico, piridoxina, riboflavina o cobalamina.

- **Disminución del sueño:** entre los componentes suele estar la cafeína y/o la taurina, que hacen que la sensación de sueño sea menor, siendo una ventaja si lo que se pretende es no dormir.

Desventajas

Su consumo desmesurado o frecuente puede provocar efectos secundarios, tales como:

- **Alteración del sistema nervioso,** puede provocar estrés o nerviosismo, insomnio.
- **Aceleración del ritmo cardíaco y taquicardias.**



- **Ansiedad.**

Cuanto menor sea tu peso, más alteraciones producirán en tu organismo.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

¿Qué información debe figurar en las etiquetas de las bebidas energéticas?

- La advertencia de “Contenido elevado de cafeína: no recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en periodo de lactancia”
- El contenido en cafeína en mg/100 ml.

¿Qué efecto tiene la cafeína en mi cuerpo?

- Un consumo **excesivo** produce alteración del sueño hasta efectos psicológicos y alteraciones del comportamiento. También produce trastornos cardiovasculares.
- Un consumo regular en el tiempo puede causar dependencia física moderada y tolerancia a la cafeína. Tu cuerpo necesitará cada vez más cantidad para conseguir un efecto similar.

LA AESAN RECOMIENDA

- Evitar su consumo en niños y niñas, adolescentes, mujeres embarazadas y mujeres en periodo de lactancia.
- Personas con hipertensión o problemas cardiovasculares.
- Personas que padezcan alteraciones del sueño.
- No combines con bebidas alcohólicas.
- No la tomes para rehidratarte tras realizar deporte.

Si la consumes, hazlo ocasionalmente y eligiendo los formatos de menor tamaño, y consulta con tu médica o médico si tomas alguna medicación de manera habitual.

www.aesan.gob.es



Asociación Española de Pediatría (AEPED)

El **Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (CNYLM-AEP)** comparte las siguientes consideraciones:

- El consumo de bebidas “energéticas” tiene **consecuencias negativas para la salud** en la edad pediátrica y también en el adulto. Los estudios ponen en evidencia que su consumo se asocia a irritabilidad, insomnio, cefaleas, ansiedad, falta de concentración y patologías metabólicas y cardiovasculares, como taquicardia o aumento de la presión arterial. Y, además de generar tolerancia con su consumo continuado, pueden producir adicción. Por tanto, **no deben ser consumidas en la edad pediátrica.**
- La bebida por excelencia para el niño y el adolescente es el agua. **Las bebidas azucaradas se deben evitar**, forman parte del vértice de la pirámide alimentaria y, por tanto, se deben consumir en cantidades muy pequeñas y esporádicamente. En el caso de las bebidas energéticas, además de azúcares, cuya ingesta, según recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y del Comité de Nutrición de la Sociedad Europea de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica, en los niños no debe superar el 5% del valor calórico total de la dieta, aportan cafeína, cuyo consumo no es recomendable en ningún caso en la edad pediátrica.
- La **Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA)**, integrada en la AEP, recuerda, además, de que el consumo de estas bebidas abre la puerta a la ingesta de otras sustancias tóxicas y a la promoción de adicciones, ya que es habitual que los adolescentes mezclen las bebidas “energéticas” con alcohol.

www.aeped.es

Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED)

Entiende que en España se debería regular:

- Composición: Siendo bebidas con un contenido superior a 15 mg de cafeína/100 ml, incluyendo también en la regulación los "shots".
- Tamaño máximo. Para bebidas energéticas no debería exceder los 250 ml.
- Regular la venta a menores de 18 años.
- No proporcionar muestras gratuitas del producto ni en competiciones deportivas, para no relacionar este consumo con la práctica de la actividad física, ejercicio físico y del deporte, ni entornos escolares (primaria, secundaria y bachillerato).
- Solicitar la modificación del Reglamento de la UE para que la leyenda sea; <<Contenido elevado de cafeína. No recomendado para menores de edad ni mujeres embarazadas o en periodo de lactancia>>, en el mismo campo visual que la denominación de la bebida, seguida de una referencia, entre paréntesis, de la cantidad de cafeína por 100 ml.

La recomendación de la autoridad europea de seguridad alimentaria (EFSA) es no superar los 400 mg de cafeína/persona/día, pero hay que entenderlo como una cantidad a repartir a lo largo de 24 horas. Con una bebida estimulante, ese consumo, se concentra en 10-30 minutos, lo que supone un efecto fisiológico, totalmente distinto. El problema no es la cantidad de cafeína/persona/día que se consume, ya que está calculada para consumirla repartida lo largo de 24 horas, sino cuando se consume concentrada (160 mg) en un solo acto en un espacio de tiempo muy corto.

Entre los efectos secundarios se encuentran: molestias gastrointestinales, ansiedad, inquietud, nerviosismo, temblor, cefalea, irritabilidad, dependencia, agitación psicomotora, úlcera péptica, ataques epilépticos...

A nivel cardiológico el incremento de niveles de catecolaminas facilita la sobrecarga de calcio citoplasmático pudiendo desencadenar arritmias auriculares y ventriculares.

También vasoespasmo coronario, incremento de la agregación plaquetaria, disfunción endotelial, todos ellos favorecedores de isquemia miocárdica aguda y arritmias ventriculares como consecuencia de la isquemia anteriormente citada.

Asimismo, las bebidas estimulantes se combinan frecuentemente con alcohol, lo que favorece la deshidratación por incremento de la diuresis y más en condiciones de sudoración (exterior e interior de locales), facilitando la aparición de arritmias.

Estas bebidas pueden enmascarar canalopatías hereditarias como síndrome del QT largo a través de la liberación de catecolaminas o síndrome de Brugada a través de la inactivación de los canales de sodio causada por la taurina.

www.femede.es

¡juntos para mejorar nuestra salud!