



POR: EFE

Resultaría algo chocante ver a un chico de 14 años entrar en un bar y pedir un café solo, pero no parece tan extraño si le vemos tomar una bebida energética. Sin embargo, una lata de este tipo de bebidas contiene más cafeína que una taza de café.

“A pesar de que no hay una fórmula única, los ingredientes de la mayoría de las marcas de bebidas energéticas suelen ser: azúcares, taurina (un aminoácido producido de forma natural por el cuerpo humano) y estimulantes legales como la L-carnitina y la cafeína”, detalla Daniel Collado Mateo, profesor del Centro de Investigación en Ciencias del Deporte de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid.

“La cantidad de azúcar de las bebidas energéticas es comparable a la de otros productos azucarados, por lo que, en este sentido, la presencia de carbohidratos no empeora su perfil en comparación con otras bebidas azucaradas de consumo habitual. Respecto a la taurina, las investigaciones actuales indican que, con las dosis que suelen contener las bebidas energéticas, no produce efectos negativos sobre la salud si el consumo es moderado”, expresa.

“De todos los componentes, la principal sustancia psicoactiva es la cafeína y, en consecuencia, la que podría considerarse con mayor potencial de riesgo para la salud, sobre todo en población sensible como puede ser la adolescente. La concentración de cafeína en las bebidas energéticas no suele exceder los 32 miligramos por decilitro, lo que equivale a 160 miligramos de cafeína en una lata de 500 mililitros. A modo de comparación, una taza de café contiene habitualmente entre 50 y 100 miligramos de cafeína, dependiendo de la variedad y del método de preparación”, manifiesta.

No obstante, Collado afirma que el problema no reside únicamente en la dosis, sino en el patrón de consumo. “La cafeína es un estimulante tradicionalmente utilizado por adultos y su empleo en adolescentes resulta cuestionable desde una perspectiva de salud pública. Además, la cafeína puede inducir tolerancia, lo que implica que los jóvenes consumidores

LA INCLUSIÓN DE CAFEÍNA ES UN FACTOR DE RIESGO

¿Por qué los adolescentes toman tantas **bebidas energéticas?**

Algunos las toman simplemente porque les gustan, como un refresco. Otros, en cambio, lo hacen para realizar determinadas actividades. Un estudio investiga su consumo entre los adolescentes y lo relaciona con la práctica de ejercicio físico.



EFE

pueden desarrollar una dependencia progresiva, que se caracteriza por la necesidad de ingerir dosis mayores para experimentar el mismo efecto y la aparición de síntomas negativos en caso de abstinencia”, expone.

Desde el Centro de Investigación en Ciencias del Deporte de la Universidad Rey Juan Carlos, el doctor Daniel Collado lidera un proyecto de investigación titulado “Influencia de la actividad física sobre las adicciones digitales y el consumo de bebidas energéticas en adolescentes” (referencia SUBV24/00031), financiado por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 de España. Este trabajo analiza el creciente fenómeno del consumo de bebidas energéticas entre los adolescentes de 14 a 18 años.

Estudios previos, como los de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), encontraron que el 68% de los adolescentes consumían bebidas energéticas. Sin embargo, “nuestros datos

preliminares muestran una prevalencia ligeramente inferior: en torno al 41% de los adolescentes reconoce el consumo de bebidas energéticas y un 12% las toma de forma habitual, al menos una vez por semana, en un formato estándar de 500 mililitros”, subraya Collado.

Además, esta investigación ha revelado varios datos adicionales: que los adolescentes varones de entre 14 y 18 años consumen más bebidas energéticas que las chicas de esa edad; que el consumo de bebidas energéticas se relaciona con un menor rendimiento académico; que los chicos consumen más bebidas energéticas que las chicas con el objetivo de hacer deporte o actividad física; que las chicas las toman más que los chicos en el contexto de salir de fiesta y son, asimismo, ellas las que más las toman mezcladas con alcohol.

Sin embargo, la ingesta de bebidas

energéticas puede suponer ciertos riesgos para la salud. El especialista explica que los efectos adversos más estudiados son aquellos que se dan en el sistema cardiovascular. “Un consumo elevado de estas bebidas se ha relacionado con arritmias, fibrilación auricular, enfermedad del miocardio, isquemia, síncope, hipertensión arterial e incluso paros cardíacos. Además, su elevado contenido en azúcar contribuye al desarrollo de alteraciones metabólicas como sobrepeso y problemas en el metabolismo de la glucosa (diabetes), que también incrementan el riesgo cardiovascular”, detalla.

De igual modo, Collado manifiesta que, aunque de manera inmediata, el consumo de bebidas energéticas puede tener efectos positivos sobre el estado de ánimo, su uso crónico se ha asociado a un aumento del estrés, la ansiedad y la depresión.

