LITORALPRESS

Fecha: 05-06-2025 **Visitas:** 277.614 **Favorabilidad:** No Definida
Fuente: Msn Chile **VPE:** 3.134.119
Título: **Energía natural: alternativas saludables frente al auge de las energéticas**

Link: https://www.msn.com/es-cl/noticias/otras/energ%C3%ADa-natural-alternativas-saludables-frente-al-auge-de-las-energ%C3%A9ticas/ar-AA1G8TJo

Energía natural: alternativas saludables frente al auge de las energéticas

jueves, 5 de junio de 2025, Fuente: Msn Chile

En un mundo cada vez más acelerado, donde el estrés, el multitasking y la búsqueda de rendimiento definen la rutina diaria, las bebidas energéticas se han vuelto protagonistas. En Chile, su consumo sigue en aumento: según cifras del Ministerio de Salud y la OCDE, cerca del 25% de los escolares reconoció haberlas ingerido en el último año, y el consumo per cápita alcanzó los 3,11 litros en 2023. Las proyecciones apuntan a un crecimiento sostenido del 8% entre 2025 y 2034. Estudiantes, trabajadores jóvenes y deportistas encabezan la demanda. ¿El gancho? La promesa de un "impulso instantáneo". Sin embargo, esa energía rápida suele tener un costo. Las fórmulas tradicionales incluyen cafeína en altas dosis, azúcar, sodio y aditivos como guaraná o taurina. Y no están exentas de riesgos. "Estas formulaciones pueden generar efectos adversos en la salud cardiovascular, digestiva y emocional. Se han asociado con hipertensión, sobrepeso, taquicardia y ansiedad", advierte Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins**. Algunas marcas concentran hasta 500 mg de cafeína por porción, muy por sobre la dosis segura recomendada para un adulto. El auge de la Kombucha Frente a este panorama, están emergiendo nuevas propuestas que apuestan por la energía sostenida, sin efectos colaterales.

En Chile, uno de los ejemplos más innovadores es Kombuchacha, una marca que acaba de lanzar una línea de bebidas energéticas 100% naturales y orgánicas, elaboradas a base de kombucha fermentada, sin azúcar añadida, sin conservantes ni estimulantes artificiales. "Queríamos ofrecer energía real desde ingredientes nobles", explica María Prieto, fundadora de Kombuchacha.

"Está diseñada para quienes quieren sentirse activos y cuidar su cuerpo al mismo tiempo". Las nuevas variedades están pensadas para mayores de 15 años y se presentan como una fusión entre ciencia y naturaleza: Mate Energía Natural: con antioxidantes y un suave toque cítrico, ofrece un impulso sostenido gracias al tradicional mate. Maqui Energía Natural: combina té verde, menta y maqui, el superalimento chileno conocido por sus propiedades antiinflamatorias. Según Rodríguez, este tipo de bebidas representa un cambio de paradigma: "Son una respuesta a la necesidad de vitalidad, pero con conciencia.

Muestran que es posible sentirse bien sin recurrir a excesos ni ingredientes artificiales". El renacer de lo natural: el caso de la flor de Jamaica No es la única bebida que ha comenzado a destacar por sus propiedades funcionales. La flor de Jamaica, inmortalizada incluso por El Chavo del 8 en su famoso grito de "¡ Aguas frescas de Jamaica! ", hoy está siendo redescubierta por la ciencia por sus beneficios para la salud. También conocida como hibiscus sabdariffa, esta planta se consume principalmente en infusión y es rica en antioxidantes, vitaminas y minerales como calcio, hierro y potasio. Sus compuestos bioactivos —flavonoides, antocianinas y ácidos orgánicos— la convierten en una aliada potencial para la salud cardiovascular, digestiva y metabólica.

"Es una fuente natural de antioxidantes y podría ayudar a controlar la presión arterial y fortalecer el sistema inmunológico", señala Eliana Reyes, nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad** de los Andes.

Jessica Bravo, investigadora de la **Universidad** Diego Portales, coincide: "Además de su capacidad antioxidante, la flor de Jamaica tiene propiedades hipolipemiantes y puede apoyar el control de la glucosa en personas con resistencia a la insulina". Sin embargo, como toda planta medicinal, debe consumirse con moderación. Reyes advierte que podría interferir con medicamentos para la presión, la diabetes o incluso con algunos antidepresivos. Por eso, no se recomienda para niños ni embarazadas sin supervisión médica. Energía con conciencia Ya sea en forma de kombucha o de infusión tradicional, estas alternativas naturales están desafiando el dominio de las bebidas energéticas industriales. En un mercado que sigue creciendo, también lo hace la conciencia de los consumidores. Cada vez más personas buscan fuentes de energía compatibles con un estilo de vida saludable, sostenible y conectado con la naturaleza. Kombuchacha y la flor de Jamaica no prometen milagros, pero sí una nueva forma de sentirnos activos: sin prisa, sin culpas y sin químicos.