LITORALPRESS

Fecha: 16-07-2025
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: ¿Por qué los adolescentes toman tantas bebidas energéticas?

Pág. : 12
Cm2: 874,3
VPE: $ 1.384.075

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

TENDENCIAS

¿Por qué los adolescentes toman tantas bebidas energéticas?

Las bebidas energéticas están de moda entre los jóvenes. 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.

PURIFICACIÓN LEÓN. EFE-REPORTAJES

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.

La cantidad de azúcar de las bebidas energéticas es comparable a la de otros productos azucarados.Imagen de Kamran Aydinov en Freepik.

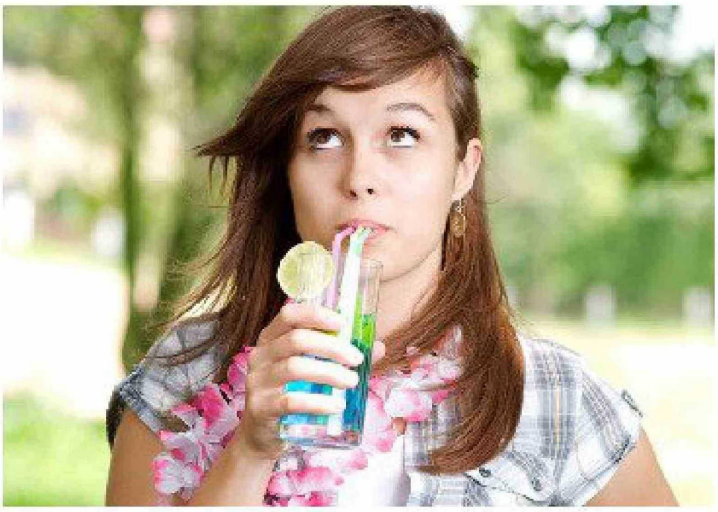
No obstante, Collado afirma que el problema no reside únicamente en la dosis, sino en el patrón de consumo. "La cafeína es un estimulante tradicionalmente utilizado por adultos y su empleo en adolescentes resulta cuestionable desde una perspectiva de salud pública. Históricamente no existían productos dirigidos a jóvenes que contuvieran cantidades elevadas de cafeína, pero las bebidas energéticas han modificado ese paradigma. Además, la cafeína puede inducir tolerancia, lo que implica que los jóvenes consumidores 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.

Los chicos consumen más bebidas energéticas que las chicas con el objetivo de hacer deporte o actividad física y las chicas más que los chicos en el contexto de salir de fiesta.

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. Pero, además, Daniel Collado explica que su "objetivo fundamental es identificar cómo puede vincularse dicho consumo, excesivo o no, con los hábitos deportivos, el ejercicio físico y el nivel de actividad física general de los jóvenes".

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



Un consumo elevado de estas bebidas se ha relacionado con arritmias, fibrilación auricular, enfermedad del miocardio, isquemia, síncopes, hipertensión arterial e incluso paros cardiacos, explican los especialistas. Imagen de gpointstudio en Freepik.

continúa ▶▶

LITORALPRESS

Fecha: 16-07-2025
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: ¿Por qué los adolescentes toman tantas bebidas energéticas?

Pág. : 13
Cm2: 942,9
VPE: $ 1.492.646

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

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. Foto. Purificación León

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.

Los investigadores también han querido saber con qué fin consumen los adolescentes este tipo de bebidas y han encontrado que el 30% de los encuestados lo hace para estudiar o trabajar; el 37% para hacer deporte o actividad física; el 14% para activarse o despertarse; el 23% para salir de fiesta; el 24% para mezclarlas con alcohol y el 63% simplemente las consumen porque les gustan, como bebida habitual.

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, síncopes, hipertensión arterial e incluso paros cardiacos. 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. "En el caso de los adolescentes, preocupa especialmente por su posible impacto en el desarrollo cerebral. Se ha vinculado a la aparición de insomnio, hiperactividad y déficit de atención, alterando procesos clave en esta etapa de maduración. De acuerdo con nuestros datos, el consumo de bebidas energéticas también está asociado a un menor rendimiento académico, aunque sin poder establecer una relación de causalidad", advierte.

Por otro lado, el profesor califica de "compleja" la relación de este tipo de bebidas con la actividad física. "Curiosamente, el consumo de bebidas energéticas es más prevalente entre los adolescentes más sedentarios, pero también entre los más activos. Nuestros datos muestran que el 37% de los adolescentes que las consumen lo hacen con el objetivo de sentirse mejor (más activos, más preparados, con más energía) al practicar deporte o actividad física", apunta.

Collado recalca que, a corto plazo, las bebidas energéticas pueden ser útiles para mejorar temporalmente el nivel de energía, la concentración o el rendimiento físico. Sin embargo, sus efectos a largo plazo, tanto sobre la salud como sobre el rendimiento, aún no son completamente conocidos, sobre todo en poblaciones jóvenes.

"Para la mayoría de los adolescentes, el consumo ocasional y moderado de bebidas energéticas no debería suponer un riesgo significativo para la salud. El verdadero problema surge en aquellos jóvenes que las toman de manera habitual y en altas dosis, ya que el patrón de uso crónico puede aumentar el riesgo de desarrollar efectos secundarios adversos, como alteraciones cardiovasculares, problemas de sueño, ansiedad o dependencia de la cafeína. Además, su consumo puede asociarse con otros comportamientos adictivos como los relacionados con el alcohol, el tabaco y otras drogas. Por lo tanto, la preocupación no se centra en el consumo esporádico, sino en que se consolide un hábito de ingesta diaria y excesiva, que puede tener consecuencias perjudiciales a largo plazo", concluye.

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.

Los chicos consumen más bebidas energéticas que las chicas con el objetivo de hacer deporte o actividad física y las chicas más que los chicos en el contexto de salir de fiesta. Imagen de Freepik.