

Consumo de bebidas energéticas en menores de edad

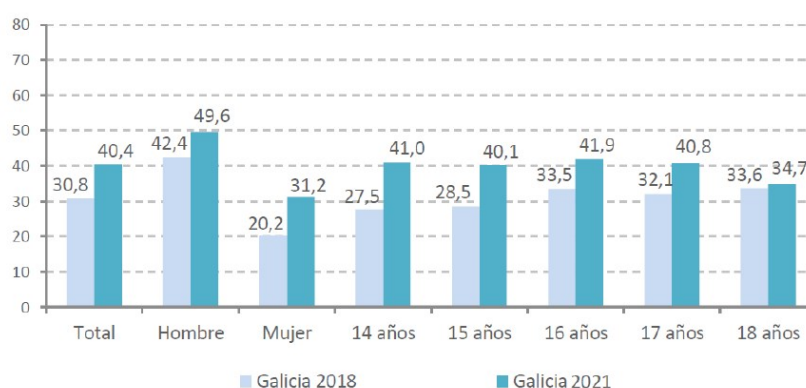
Las bebidas energéticas son un conjunto heterogéneo de bebidas sin alcohol que contienen sustancias estimulantes como la cafeína, la taurina, la L-carnitina, la glucuronolactona, vitaminas del grupo B y determinados ingredientes activos como el ginseng o la guaraná. No se deben confundir con las bebidas isotónicas que usan los deportistas para hidratarse y recuperar sales minerales.

El consumo habitual de bebidas energéticas puede producir diferentes efectos adversos como ansiedad, irritabilidad, alteraciones del sueño (incremento de la latencia y reducción de su duración), deshidratación o dolores de cabeza, entre otros. Algunas investigaciones sugieren la aparición de distintas alteraciones cardiovasculares como el aumento de la presión arterial, arritmias o generar desequilibrios electrolíticos¹⁻⁴. Por su vez, las bebidas energéticas pueden producir dependencia y tolerancia y, además, también pueden contribuir a exceder la ingesta diaria recomendada de azúcares simples.

Su elevada disponibilidad y las intensas campañas publicitarias contribuyeron al aumento de la prevalencia de consumo, especialmente en la juventud y adolescencia, que a menudo desconocen la composición de este tipo de bebidas y sus posibles efectos adversos.

No caso de Galicia, según la Encuesta sobre el uso de drogas en enseñanzas secundarias ESTUDIES 2021, se registró un aumento en la prevalencia de consumo de bebidas energéticas en los últimos 30 días para la franja de edad de 14 a 18 años entre lo 2018 y el 2021⁵, pasando del 30,8% en 2018 al 40,4% en 2021 (tabla 1). Ambas cifras son inferiores a las encontradas para España (40,2% y 45%, respectivamente). Asimismo, en un estudio realizado en 2013, que incluyó a jóvenes de 16 países europeos, se detectó una prevalencia de consumo del 68% en el subgrupo de 15-18 años⁶.

Prevalencia de consumo de bebidas energéticas en los últimos 30 días, 14-18 años (%) según sexo y edad. Galicia 2018-2021.



En los últimos tiempos, se popularizó su consumo tanto por sus propiedades estimulantes como por su combinación con alcohol⁷. Esta mezcla es muy preocupante ya que las bebidas energéticas enmascaran los efectos de las bebidas alcohólicas facilitando así la realización de conductas de riesgo como conducir bajo los efectos del alcohol o mantener relaciones sexuales sin protección⁸. Según la encuesta ESTUDES 2021, la prevalencia de consumo de bebidas energéticas mezcladas con alcohol en los últimos 30 días entre estudiantes de 14 a 18 años fue del 11,7% en Galicia y del 16,1% en España. Asimismo, las prevalencias de consumo de bebidas energéticas mezcladas con alcohol es superior entre los consumidores de sustancias psicoactivas.

Aunque el riesgo de la exposición a los componentes activos presentes en las bebidas energéticas motivó la obligatoriedad de incluir en el etiquetado el mensaje de que no se recomienda su consumo en niños ni en mujeres embarazadas o en período de lactancia, las grandes campañas de mercadotecnia y las dificultades en su regulación constituyen factores decisivos en su incremento.

Todo esto pone de manifiesto la necesidad de adoptar medidas para limitar el consumo de estas bebidas, especialmente en la juventud, que es el grupo poblacional más expuesto y en el que se detecta una reducida percepción de riesgo .

En este sentido, el 2 de noviembre de 2023, el Consello da Xunta de Galicia autorizó la tramitación del Anteproyecto de ley de protección de la salud de las personas menores de edad y prevención de conductas adictivas en la que, entre otras, se recogen medidas específicas contra el consumo, venta y publicidad, promoción y patrocinio de bebidas energéticas, uniéndose a otros países europeos como Polonia y Letonia, que ya comenzaron a legislar sobre esta problemática.

Bibliografía

1. Ehlers La, Marakis G, Lampen La, Hirsch-Ernst KI. Risk assessment of energy drinks with focus on cardiovascular parameters and energy drink consumption in Europe. *Food Chem Toxicol.* 2019 Aug;130:109-121.
2. Kozik TM, Shah S, Bhattacharyya M, et al. Cardiovascular responses to energy drinks in a healthy population: the C-energy study. *Am J Emerg Med.* 2016; 34(7): 1205-1209.
3. Basrai M, Schweinlin La, Menzel J, et al. Energy drinks induce acute cardiovascular and metabolic changes pointing to potential risks fuere young adults: la randomized controlled trial. *J Nutr.* 2019; 149(3): 441-450.
4. Baum M, Weiss M. The influence of a taurine containing drink on cardiac parameters before and after exercise measured by echo#cardiography. *Amino Acids.* 2001; 20(1): 75-82.
5. ESTUDIES. Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España 1994-2021. Informe 2022. Madrid, España: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad. Delegación de Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; 2022. Disponible en: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDIES_2
6. Zucconi S, Volpato C., Adinolfi F., Gandini Y., Gentile Y., Loi La., Fioriti L.; Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks. *EFSA Supporting Publications* 2013:EN-394. [190 pp.]. Disponible en: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.2903/sp.efsa.2013.EN-394>
7. Soós R, Gyebrovski A La, Tóth A La, Jeges S, Wilhelm M. Effects of Caffeine and Caffeinated Beverages in Children, Adolescents and Young Adults: Short Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Nov 25;18(23):12389.
8. Katz DL. Energy drink consumption in Israeli youth: Public health & the perils of energetic marketing. *Isr J Health Policy Res.* 2016 Mar 10;5:9.