

Consumo de bebidas enerxéticas en menores de idade

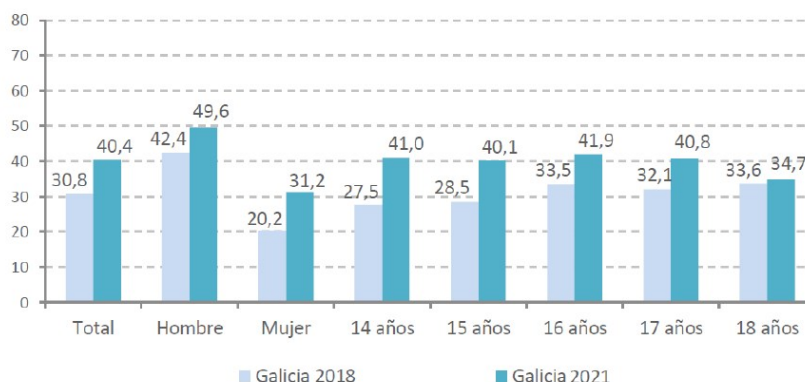
As bebidas enerxéticas son un conxunto heteroxéneo de bebidas sen alcohol que conteñen substancias estimulantes como a cafeína, a taurina, a L-carnitina, a glucuronolactona, vitaminas do grupo B e determinados ingredientes activos como o ginseng ou a guaraná. Non se deben de confundir coas bebidas isotónicas que usan os deportistas para hidratarse e recuperar sales minerais.

O consumo habitual de bebidas enerxéticas pode producir diferentes efectos adversos como ansiedade, irritabilidade, alteracións do sono (incremento da latencia e redución da súa duración), deshidratación ou dores de cabeza, entre outros. Algunhas investigacións suxiren a aparición de distintas alteracións cardiovasculares como o aumento da presión arterial, arritmias ou xerar desequilibrios electrolíticos¹⁻⁴. Pola súa vez, as bebidas enerxéticas poden producir dependencia e tolerancia e, ademais, tamén poden contribuír a exceder a inxesta diaria recomendada de azucres simples.

A súa elevada dispoñibilidade e as intensas campañas publicitarias contribuíron ao aumento da prevalencia de consumo, especialmente na mocidade e adolescencia, que a miúdo descoñecen a composición deste tipo de bebidas e os seus posibles efectos adversos.

No caso de Galicia, segundo a Enquisa sobre o uso de drogas en ensinanzas secundarias ESTUDES 2021, rexistrouse un aumento na prevalencia de consumo de bebidas enerxéticas nos últimos 30 días para a franxa de idade de 14 a 18 anos entre o 2018 e o 2021⁵, pasando do 30,8% en 2018 ao 40,4% en 2021 (táboa 1). Ambas cifras son inferiores ás atopadas para España (40,2% e 45%, respectivamente). Así mesmo, nun estudo realizado en 2013, que incluíu a mozos de 16 países europeos, detectouse unha prevalencia de consumo do 68% no subgrupo de 15-18 anos⁶.

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



Nos últimos tempos, popularizouse o seu consumo tanto polas súas propiedades estimulantes como pola súa combinación con alcohol⁷. Esta mestura é moi preocupante xa que as bebidas enerxéticas enmascaran os efectos das bebidas alcohólicas facilitando así a realización de condutas de risco como conducir baixo os efectos do alcohol ou manter relacións sexuais sen protección⁸. Segundo a enquisa ESTUDES 2021, a prevalencia de consumo de bebidas enerxéticas mesturadas con alcohol nos últimos 30 días entre estudantes de 14 a 18 anos foi do 11,7% en Galicia e do 16,1% en España. Así mesmo, as prevalencias de consumo de bebidas enerxéticas mesturadas con alcohol é superior entre os consumidores de substancias psicoactivas.

Aínda que o risco da exposición aos compoñentes activos presentes nas bebidas enerxéticas motivou a obrigatoriedade de incluír no etiquetado a mensaxe de que non se recomenda o seu consumo en nenos nin en mulleres embarazadas ou en período de lactación, as grandes campañas de mercadotecnia e as dificultades na súa regulación constitúen factores decisivos no seu incremento.

Todo isto pon de manifesto a necesidade de adoptar medidas para limitar o consumo destas bebidas, especialmente na mocidade, que é o grupo poboacional máis exposto e no que se detecta unha reducida percepción de risco .

Neste sentido, o 2 de novembro de 2023, o Consello da Xunta de Galicia autorizou a tramitación do Anteproxecto de lei de protección da saúde das persoas menores de idade e prevención de condutas adictivas na que, entre outras, se recollen medidas específicas contra o consumo, venda e publicidade, promoción e patrocinio de bebidas enerxéticas, uníndose a outros países europeos como Polonia e Letonia, que xa comezaron a legislar sobre esta problemática.

Bibliografía

1. Ehlers A, Marakis G, Lampen A, 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 A, Menzel J, et al. Energy drinks induce acute cardiovascular and metabolic changes pointing to potential risks for young adults: a 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. ESTUDES. 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/ESTUDES_2021.pdf
6. Zucconi S, Volpato C, Adinolfi F, Gandini E, Gentile E, Loi A, 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 Á, Tóth Á, 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.

