Las bebidas energéticas y sus implicaciones para la salud

27 de Enero de 2023

Tiempo estimado de lectura: 5 minutos

¿Qué son las bebidas energéticas?

Hay que distinguir entre bebidas con alto contenido en cafeína y bebidas energéticas

Bebidas con alto contenido en cafeína: son aquellas que aportan más de 15 miligramos de esta sustancia por 100 mililitros de bebida. En el etiquetado de esas bebidas hay que informar del contenido de cafeína y se expresa en miligramos por 100 mililitros (mg/100 ml).

Bebidas energéticas: son aquellas que, de promedio, contienen 32 mg o más de cafeína/100 ml. Además de cafeína, las bebidas energéticas suelen contener otros ingredientes como taurina, L-carnitina, glucuronolactona, guaraná, ginseng y vitaminas del grupo B, entre otros. También pueden aportar hasta 11 g por 100 ml de azúcar.

Volumen lata 250 ml

- Contenido cafeína total por lata: 80 mg
- Equivalencia: 1 café expreso

Volumen lata 330 ml

- Contenido cafeína total por lata: 105.6 mg
- Equivalencia: 1.32 café expreso

Volumen lata 500 ml

- Contenido cafeína total por lata:160 mg
- Equivalencia: 2 cafés expreso



Algunos datos

El consumo de bebidas energéticas experimentó un aumento sustancial durante las últimas décadas, alcanzando en España el 2 % del total de bebidas refrescantes.

Por otra parte, según la Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDIES) 2021, más de 4 de cada 10 estudiantes tomaron bebidas de este tipo en los últimos 30 días, siendo la prevalencia mayor en los chicos (50,7%) que en las chicas (39,0%).

Consecuencias para la salud

Un consumo excesivo de cafeína en adultos puede provocar efectos fisiológicos no deseados que van desde la alteración del sueño, tanto en el tiempo necesario para conciliarlo cómo en su duración, hasta efectos psicológicos (nerviosismo, irritabilidad y ansiedad, incluso ataques de pánico o manifestaciones psicóticas, en particular alucinaciones), así como trastornos cardiovasculares.

El consumo de más de 60 miligramos de cafeína en adolescentes de 11 a 17 años (unos 200 mililitros de bebida energética con 32 mg de cafeína/100ml) puede provocar alteraciones del sueño.

A partir de 160 miligramos de cafeína (500 mililitros de una bebida energética con 32 mg de cafeína/100ml), puede provocar efectos psicológicos (nerviosismo, irritabilidad y ansiedad) y trastornos cardiovasculares. Estos efectos se sumarían a los de otros alimentos que contengan cafeína: café, té, chocolate, guaraná, etcétera. No se recomienda su consumo por los adolescentes.

Un consumo regular de cafeína puede causar síntomas moderados de abstinencia a partir de 100 mg/día y tolerancia a esta sustancia, creando la necesidad de consumir una dosis mayor que la inicial para conseguir un efecto similar al original.

Las bebidas energéticas con azúcares pueden contribuir a exceder la ingesta diaria recomendada de azúcares simples (50 g al día según la recomendación de la OMS) ya que una lata de 250 ml aporta entre 27,5 y 30 g y el envase de 500 ml entre 55 y 60 g.

Recomendaciones para las familias en relación al consumo de bebidas energéticas:

- Evita su consumo en caso de:
  - Niños y niñas, adolescentes, mujeres embarazadas y mujeres en período de lactancia.
  - Personas con hipertensión o problemas cardiovasculares.
  - Personas que padecen alteraciones del sueño.
- No las combines con bebidas alcohólicas.
- No las tomes para rehidratarte tras realizar deporte.
- Si las consumes, hazlo ocasionalmete y eligiendo los formatos de menor tamaño, y consulta con tu médica o médico si tomas alguna medicación de manera habitual.

Fonte: Agencia Española Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Informe 2022. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España.

Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad