As bebidas enerxéticas e as súas implicacións para a saúde

27 de Xaneiro de 2023

Tempo estimado de lectura: 5 minutos

Que son as bebidas enerxéticas?

Hai que distinguir entre bebidas con alto contido en cafeína e bebidas enerxéticas

Bebidas con alto contido en cafeína: son aquelas que achegan máis de 15 miligramos desta substancia por 100 mililitros de bebida. Na etiquetaxe desas bebidas hai que informar do contido de cafeína e exprésase en miligramos por 100 mililitros (mg/100 ml).

Bebidas enerxéticas: son aquelas que, de media, conteñen 32 mg ou máis de cafeína/100 ml. Ademais de cafeína, as bebidas enerxéticas adoitan conter outros ingredientes como taurina, L-carnitina, glucuronolactona, guaraná, ginseng e vitaminas do grupo B, entre outros. Tamén poden achegar ata 11 g por 100 ml de azucre.

Volume 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



Algúns datos

O consumo de bebidas enerxéticas experimentou un aumento substancial durante as últimas décadas, alcanzando en España o 2 % do total de bebidas refrescantes.

Por outra banda, según a Enquisa sobre uso de drogas en Ensinos Secundarios en España (ESTUDES) 2021, más de 4 de cada 10 estudantes tomaron bebidas deste tipo nos últimos 30 días, sendo a prevalencia maior nos mozos (50,7%) que nas mozas (39,0%).

Consecuencias para a saúde

Un consumo excesivo de cafeína en adultos pode provocar efectos fisiolóxicos non desexados que van desde a alteración do soño, tanto no tempo necesario para concilialo como na súa duración, ata efectos psicolóxicos (nerviosismo, irritabilidade e ansiedade, ou mesmo ataques de pánico ou manifestacións psicóticas, en particular alucinacións), así como trastornos cardiovasculares.

O consumo de máis de 60 miligramos de cafeína en adolescentes de 11 a 17 anos (uns 200 mililitros de bebida enerxética con 32 mg de cafeína/100ml) pode provocar alteracións do soño.

A partir de 160 miligramos de cafeína (500 mililitros dunha bebida enerxética con 32 mg de cafeína/100ml), pode provocar efectos psicolóxicos (nerviosismo, irritabilidade e ansiedade) e trastornos cardiovasculares. Estes efectos sumaríanse aos doutros alimentos que conteñan cafeína: café, té, chocolate, guaraná, etcétera. Non se recomenda o seu consumo polos adolescentes.

Un consumo regular de cafeína pode causar síntomas moderados de abstinencia a partir de 100 mg/día e tolerancia a esta substancia, creando a necesidade de consumir unha dose maior que a inicial para conseguir un efecto similar ao orixinal.

As bebidas enerxéticas con azucres poden contribuír a exceder a inxesta diaria recomendada de azucres simples (50 g ao día segundo a recomendación da OMS) xa que unha lata de 250 ml achega entre 27,5 e 30 g e o envase de 500 ml entre 55 e 60 g.

Recomendacións para as familias en relación ao consumo de bebidas enerxéticas:

- Evita o seu consumo en caso de:
  - Nenos e nenas, adolescentes, mulleres embarazadas e mulleres en período de lactación.
  - Persoas con hipertensión ou problemas cardiovasculares.
  - Persoas que padecen alteracións do soño.
- Non as combines con bebidas alcohólicas.
- Non as tomes para rehidratarte tras realizar deporte.
- Se as consumes, faino ocasionalmete e elixindo os formatos de menor tamaño, e consulta coa túa médica ou médico se tomas algunha medicación de maneira habitual.

Fonte: Axencia Española Seguridade Alimentaria e 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