Bebidas energéticas en Galicia

Tiempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El consumo de bebidas energéticas ha aumentado de manera significativa entre adolescentes y adultos jóvenes. Este aumento ha generado preocupaciones de salud pública relacionadas con sus efectos deletéreos para la salud, especialmente entre los adolescentes.

Aunque a menudo se perciben como inocuas, estas bebidas pueden alterar el sistema cardiovascular, el sueño, el comportamiento y el metabolismo (Medrano-Sánchez et al., 2025; Fuentealba-Garrido et al., 2024) y suponen una ingesta añadida de azúcar en adolescentes. Además la mezcla de bebidas energéticas con alcohol, altamente prevalente, reduce la percepción de intoxicación y aumenta conductas de riesgo (Ajibo et al., 2024).

Los datos de consumo de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) indican que los adolescentes son el grupo de edad con mayor consumo de bebidas energéticas. Sin embargo, a nivel de la UE no existe legislación específica para estos productos y las normas nacionales varían ampliamente. Varios países de la UE, incluidos Lituania, Letonia, Polonia, Rumanía, Hungría y Bulgaria, han introducido prohibiciones de venta a menores, mientras que otros se basan en medidas minoristas voluntarias.

En España, con la Ley 6/2025 del 23 de diciembre, Galicia se convierte en la primera comunidad autónoma en regularizar esta problemática. También a nivel central se presentó en febrero de 2026 un proyecto de regulación estatal.

Impacto de las bebidas energéticas en la salud:

Las bebidas energéticas son bebidas no alcohólicas que suelen contener sustancias estimulantes como la cafeína, el guaraná y el ginseng, además de otros componentes como

azúcares, taurina, vitaminas del complejo B y diversos extractos de hierbas. Comercializadas como productos que mejoran la alerta, la concentración y el rendimiento físico, se han vuelto ampliamente consumidas a nivel mundial, particularmente entre los adolescentes. Las estrategias de comercialización se dirigen frecuentemente a los jóvenes adultos asociando su consumo con acción, aventura y deportes extremos.

Sin embargo, cuando se consumen solas o en combinación con otros estimulantes, las bebidas energéticas pueden representar riesgos para la salud. Debido a que los adolescentes tienen menor peso corporal y pueden ser más sensibles a los estimulantes, se consideran particularmente vulnerables a los efectos de este consumo. Además, se ha encontrado una fuerte asociación entre el consumo de bebidas energéticas y el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias adictivas.

Las bebidas energéticas con ≥32 mg/100 ml de cafeína equivalen aproximadamente a dos cafés expresos. Según un estudio realizado por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) en 2015, el consumo de más de 1,4 mg/kg de peso corporal de cafeína estaría asociado a alteraciones del sueño (latencia y duración) y el consumo de más de 3 mg/kg de peso corporal de cafeína estaría asociado a efectos adversos generales para la salud (efectos cardiovasculares, como aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, hematológicos, neurológicos y psicocomportamentales).

Otro motivo de preocupación de salud relacionado con las bebidas energéticas es su alto contenido de azúcar. Una bebida energética de 250 ml contiene aproximadamente 27 g de azúcar (equivalente a 5-6 cucharaditas). Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud indican que los azúcares libres deben aportar menos del 10 % de la ingesta energética total, con un objetivo a largo plazo del 5 % o no más de 25-50 g por día (aproximadamente 5-10 cucharaditas). Por lo tanto, una sola bebida energética de 250 ml ya puede alcanzar el límite de azúcar diario.

Tendencias de consumo:

La venta mundial de bebidas energéticas se estimó en 79.000 millones de dólares en 2024, y se prevé que aumente hasta los 125.000 millones en 2030. Estados Unidos es el mayor consumidor mundial de bebidas energéticas, con unos 30 litros anuales por persona. En Europa, en 2013, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) publicó el único informe a nivel de la UE que proporciona datos detallados sobre el consumo de bebidas energéticas, incluyendo niños y adolescentes. Los resultados mostraron que el 68 % de los adolescentes encuestados eran consumidores de bebidas energéticas, frente al 30 % de los adultos. Entre los primeros, más del 10 % eran consumidores crónicos elevados, con un consumo medio de 7 litros al mes. El estudio también confirmó los patrones combinados de consumo de alcohol en más de la mitad de los encuestados. Las bebidas energéticas representaron la mayor contribución a la ingesta total de cafeína entre los adolescentes en países como Reino Unido (11 %), Países Bajos (8,1 %) o Bélgica (5,3 %). Entre los niños de 3 a 10 años, un 18 % consumían bebidas energéticas, lo que representa aproximadamente el 43 % de su exposición total a la cafeína.

En el caso de España, la Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES), dirigida a estudiantes (14-18 años) de centros educativos, se realiza cada dos años como parte del Plan Nacional sobre Drogas (DGPNSD) del Ministerio de Sanidad. El ESTUDES 2025 muestra que el 38,4% de los estudiantes españoles de 14 18 años consumió bebidas energéticas

en el último mes, con un uso mayor en varones que en mujeres (45,7% vs 31%), y un 15,2% las combinó con alcohol, especialmente los hombres (17,5%). Con independencia del sexo, se observa, en general, un aumento en la prevalencia de consumo con la edad. La tendencia global es descendente respecto a ediciones previas, aunque el consumo sigue siendo elevado.

En Galicia la prevalencia es más baja que la media estatal: un 31,3 % del alumnado consumió bebidas energéticas en el último mes, con un descenso notable respecto a 45% registrado en 2023. También en esta comunidad el consumo de bebidas energéticas tanto solas como mezcladas con alcohol es mayor en varones que en mujeres y entre los grupos de mayor edad.

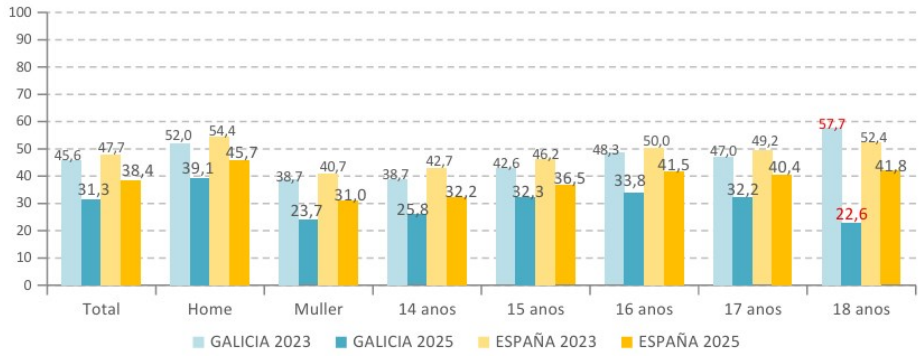


Figura 1. *Prevalencia del consumo de bebidas energéticas en los últimos 30 días entre el alumnado de Educación Secundaria de 14 18 años (%) según sexo y edad. Galicia España, 2023 2025. Nota: Las estimaciones para el grupo de 18 años en la comunidad autónoma presentan una elevada variabilidad debido al reducido número de casos, por lo que deben interpretarse con precaución. Fuente: OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES)*

La ley 6/2025, una norma impulsada para mejorar la salud de la juventud gallega.

La Ley de protección de la salud de las personas menores y prevención de las conductas adictivas, publicada en Galicia en enero de 2026, convirtió a esta comunidad en la primera de España en prohibir de manera total la venta, el consumo, la posesión y el transporte de bebidas energéticas por parte de personas menores de edad. La Ley 6/2025 plantea una respuesta amplia y coordinada frente a las conductas adictivas en menores, combinando limitaciones de acceso con medidas de promoción de la salud en diferentes ámbitos.

En la escuela, integra la educación para la salud en los proyectos del centro y refuerza la formación del profesorado. En la comunidad, promueve actividades culturales, deportivas y de ocio alternativo que reduzcan la exposición a conductas adictivas. A nivel sanitario, introduce el cribado sistemático del consumo desde los 12 años, el consejo preventivo sobre alcohol, tabaco, cannabis, bebidas energéticas y uso de pantallas, y protocolos clínicos que incluyen el contacto con la familia e intervención ante reincidencia. La ley incorpora además sistemas de información para monitorizar consumos y evaluar políticas, mecanismos de coordinación (Xunta, concellos y entidades sociales) y un régimen de inspección y sanción.

Se establece la prohibición total de la venta, el consumo, la posesión y el transporte de bebidas energéticas por parte de menores de edad, con sanciones que pueden oscilar entre 200 y más de 15.000 euros. Además, impone a los comercios la obligación de colocar estos productos en

espacios diferenciados y solicitar acreditación de edad cuando exista duda. Asimismo, se prohíbe la publicidad de bebidas energéticas dirigida a menores y su presencia en centros educativos, sanitarios y otros entornos frecuentados por jóvenes.

Galicia sienta así una base normativa que busca la corresponsabilidad social (familias, escuelas, sistema sanitario, administraciones y resto de comunidad) y favorece que la infancia y la adolescencia crezcan en entornos más seguros y saludables, con beneficios sostenidos para su bienestar físico, mental y social.



Bibliografía:

1. Ajibo, C., Van Griethuysen, A., Visram, S., & Lake, A. A. (2024). Consumption of energy drinks by children and young people: A systematic review examining evidence of physical effects and consumer attitudes. Public Health, 227, 274–281.

2. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies). (2015). Scientific opinion on the safety of caffeine. EFSA Journal, 13(5), 4102. https://doi.org/10.2903/j.efsa.2015.4102

3. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES, 2025). Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA). Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (DGPNSD). Ministerio de Sanidad.

4. Fuentealba-Garrido, J., Momberg-Villanueva, D., Rezende-Brito de Oliveira, T., Riquelme Pedraza, M., Valeria González, J., & Aguayo-Verdugo, N. (2024). Effect of energy drinks on the mental health of adolescents and young people: Systematic review. SANUS, 9, e438.

5. Katsarova, I. (2025). Consumo de bebidas energéticas en menores: Enfoques de la UE y nacionales (PE 779.236). European Parliamentary Research Service. Gráficos de S. Chahri.

6. Medrano-Sánchez, E. J., Gutierrez-Berrocal, C. A., Gonzales-Aguilar, L. C., Huaman, M. A., Monteza, K. C., & Ayllon, M. L. (2025). Energy drinks and cardiovascular health: A critical review of recent evidence. Beverages, 12(1), 4. https://doi.org/10.3390/beverages12010004.

7. Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. (2026, febrero 25). Consumo prohibirá la venta de bebidas energéticas a menores de 16 años. https://www.dsca.gob.es/es/comunicacion/notas-prensa/consumo-prohibira-venta-bebidas-energeticas-menores-16-anos.

8.Xunta de Galicia. (2026, 7 de enero). Anuncio C3B0-231225-0003 [Diario Oficial de Galicia]. https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2026/20260107/AnuncioC3B0-231225-0003_es.html