

Bebidas enerxéticas en Galicia

Tempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



O consumo de bebidas enerxéticas aumentou de maneira significativa entre adolescentes e adultos novos. Este aumento xerou preocupacións de saúde pública relacionadas cos seus efectos deleterios para a saúde, especialmente entre os adolescentes.

Aínda que a miúdo se perciben como inocuas, estas bebidas poden alterar o sistema cardiovascular, o sono, o comportamento e o metabolismo (Medrano-Sánchez et al., 2025; Fuentealba-Garrido et al., 2024) e supoñen unha inxesta engadida de azucre en adolescentes. Ademais a mestura de bebidas enerxéticas con alcohol, altamente prevalente, reduce a percepción de intoxicación e aumenta condutas de risco (Ajibo et al., 2024).

Os datos de consumo da Autoridade Europea de Seguridade Alimentaria (EFSA) indican que os adolescentes son o grupo de idade con maior consumo de bebidas enerxéticas. Con todo, a nivel da UE non existe lexislación específica para estes produtos e as normas nacionais varían amplamente. Varios países da UE, incluídos Lituania, Letonia, Polonia, Romanía, Hungría e Bulgaria, introduciron prohibicións de venda a menores, mentres que outros se basean en medidas retallistas voluntarias.

En España, coa Lei 6/2025 do 23 de decembro, Galicia convértese na primeira comunidade autónoma en regularizar esta problemática. Tamén a nivel central presentouse en febreiro de 2026 un proxecto de regulación estatal.

Impacto das bebidas enerxéticas na saúde:

As bebidas enerxéticas son bebidas non alcohólicas que adoitan conter substancias estimulantes como a cafeína, o guaraná e o ginseng, ademais doutros compoñentes como

azúcre, taurina, vitaminas do complexo B e diversos extractos de herbas. Comercializadas como produtos que melloran a alerta, a concentración e o rendemento físico, volvéronse amplamente consumidas a nivel mundial, particularmente entre os adolescentes. As estratexias de comercialización diríxense frecuentemente aos mozos adultos asociando o seu consumo con acción, aventura e deportes extremos.

Con todo, cando se consomen soas ou en combinación con outros estimulantes, as bebidas enerxéticas poden representar riscos para a saúde. Debido a que os adolescentes teñen menor peso corporal e poden ser máis sensibles aos estimulantes, considéranse particularmente vulnerables para os efectos deste consumo. Ademais, atopouse unha forte asociación entre o consumo de bebidas enerxéticas e o consumo de tabaco, alcohol e outras substancias adictivas.

As bebidas enerxéticas con ≥ 32 mg/100 ml de cafeína equivalen aproximadamente a dous cafés expreso. Segundo un estudo realizado pola Autoridade Europea de Seguridade Alimentaria (EFSA) en 2015, o consumo de máis de 1,4 mg/kg de peso corporal de cafeína estaría asociado a alteracións do sono (latencia e duración), e o consumo de máis de 3 mg/kg de peso corporal estaría relacionado con efectos adversos xerais para a saúde (efectos cardiovasculares, como o aumento da frecuencia cardíaca e da presión arterial, así como efectos hematolóxicos, neurolóxicos e psicocomportamentais).

Outro motivo de preocupación de saúde relacionado coas bebidas enerxéticas é a súa alto contido de azucre. Unha bebida enerxética de 250 ml contén aproximadamente 27 g de azucre (equivalente a 5-6 culleradas pequenas). As recomendacións da Organización Mundial da Saúde indican que os azúcre libres deben achegar menos do 10% da inxesta enerxética total, cun obxectivo a longo prazo do 5% ou non máis de 25-50 g por día (aproximadamente 5-10 culleradas). Por tanto, unha soa bebida enerxética de 250 ml xa pode alcanzar o límite de azucre diario.

Tendencias de consumo:

A venda mundial de bebidas enerxéticas estimouse en 79.000 millóns de dólares en 2024, e prevese que aumente ata os 125.000 millóns en 2030. Estados Unidos é o maior consumidor mundial de bebidas enerxéticas, cuns 30 litros anuais por persoa. En Europa, en 2013, a Autoridade Europea de Seguridade Alimentaria (EFSA) publicou o único informe a nivel da UE que proporciona datos detallados sobre o consumo de bebidas enerxéticas, incluíndo nenos e adolescentes. Os resultados mostraron que o 68% dos adolescentes enquisados eran consumidores de bebidas enerxéticas, fronte ao 30% dos adultos. Entre os primeiros, máis do 10% eran consumidores crónicos elevados, cun consumo medio de 7 litros ao mes. O estudo tamén confirmou os patróns combinados de consumo de alcol en máis da metade dos enquisados. As bebidas enerxéticas representaron a maior contribución á inxesta total de cafeína entre os adolescentes en países como Reino Unido (11%), Países Baixos (8,1%) ou Bélxica (5,3%). Entre os nenos de 3 a 10 anos, un 18% consumían bebidas enerxéticas, o que representa aproximadamente o 43% da súa exposición total á cafeína.

No caso de España, a enquisa ESTUDES dirixida a estudantes (14-18 anos) de centros educativos, realízase cada dous anos como parte do Plan Nacional sobre Drogas (DGPNSD) do Ministerio de Sanidade. O ESTUDES 2025 mostra que o 38,4% dos estudantes españois de 14-18 anos consumiu bebidas enerxéticas no último mes, cun uso maior en homes que en mulleres (45,7% vs 31%), e un 15,2% combinounas con alcohol, especialmente os homes (17,5%). Con independencia do sexo,

obsérvase, en xeral, un aumento na prevalencia de consumo coa idade. A tendencia global é descendente respecto a edicións previas, aínda que o consumo segue sendo elevado.

En Galicia a prevalencia é máis baixa que a media estatal: un 31,3 % do alumnado consumiu bebidas enerxéticas no último mes, cun descenso notable respecto a 45% rexistrado en 2023. Tamén nesta comunidade o consumo de bebidas enerxéticas tanto soas como mesturadas con alcohol é maior en homes que en mulleres e entre os grupos de maior idade.

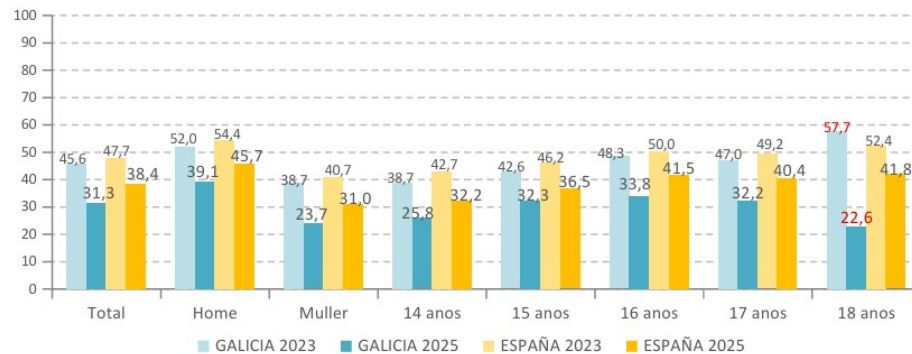


Figura 1. Prevalencia do consumo de bebidas enerxéticas nos últimos 30 días entre o alumnado de Ensino Secundario de 14 18 anos (%) segundo sexo e idade. Galicia España, 2023 2025. Nota: As estimacións para o grupo de 18 anos na comunidade autónoma presentan unha elevada variabilidade debido ao reducido número de casos, polo que deben interpretarse con precaución. Fonte: OEDA. Enquisa sobre Uso de Drogas en Ensinanzas Secundarias en España (ESTUDES,2025).

A lei 6/2025, unha norma impulsada para mellorar a saúde da mocidade galega.

A Lei de protección da saúde das persoas menores e prevención das condutas adictivas, publicada en Galicia en xaneiro de 2026, converteu a esta comunidade na primeira de España en prohibir de maneira total a venda, o consumo, a posesión e o transporte de bebidas enerxéticas por parte de persoas menores de idade. A Lei 6/2025 expón unha resposta ampla e coordinada fronte ás condutas adictivas en menores, combinando limitacións de acceso con medidas de promoción da saúde en diferentes ámbitos.

Na escola, a lei integra a educación para a saúde nos proxectos do centro e reforza a formación do profesorado. Na comunidade, promove actividades culturais, deportivas e de lecer alternativo que reduzan a exposición a condutas adictivas. A nivel sanitario, introduce o cribado sistemático do consumo dende os 12 anos, o consello preventivo sobre alcohol, tabaco, cannabis, bebidas enerxéticas e uso de pantallas, e protocolos clínicos que inclúen o contacto coa familia e intervención ante reincidencia. A lei incorpora ademais sistemas de información para monitorizar consumos e avaliar políticas, mecanismos de coordinación (Xunta, concellos e entidades sociais) e un réxime de inspección e sanción.

Establécese a prohibición total da venda, o consumo, a posesión e o transporte de bebidas enerxéticas por parte de menores de idade, con sancións que poden oscilar entre 200 e máis de 15.000 euros. Ademais, impón aos comercios a obrigação de colocar estes produtos en espazos diferenciados e solicitar acreditación de idade cando exista dúbida. Así mesmo, prohíbese a publicidade de bebidas enerxéticas dirixida a menores e a súa presenza en centros educativos,

sanitarios e outras contornas frecuentadas por mozas.

Galicia senta así unha base normativa que busca a corresponsabilidade social (familias, escolas, sistema sanitario, administracións e resto de comunidade) e favorece que a infancia e a adolescencia crezan en contornas máis seguras e saudables, con beneficios sostidos para o seu benestar físico, mental e 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].

