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 ao., 2025; Fuentealba-Garrido et ao., 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 ao., 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

azucres, 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 azucres 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.

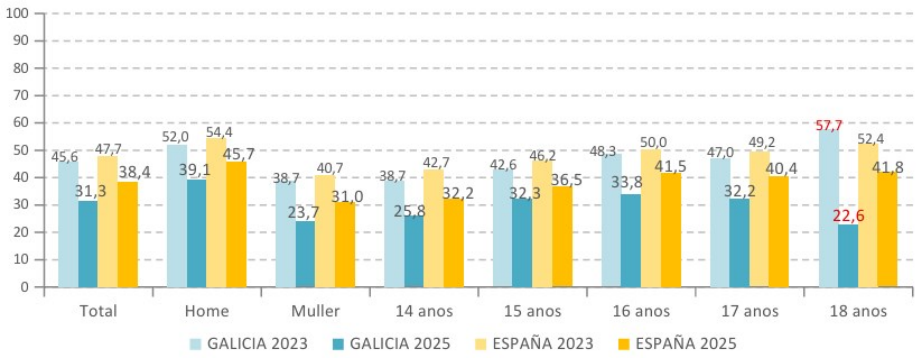

Figura 1. *Prevalencia do consumo de bebidas enerxéticas nos últimos 30 días entre o alumnado de Ensino Secundario de 14 18 anos (%) segundo sexo e idade. Galicia España, 2023 2025. Nota: As estimacións para o grupo de 18 anos na comunidade autónoma presentan unha elevada variabilidade debido ao reducido 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 obrigación 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].

https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2026/20260107/AnuncioC3B0-231225-0003_es.html