

El otro efecto de las bebidas energéticas

EN CHILE, EL CONSUMO DE ESTAS BEBIDAS SE CONCENTRA EN LOS ADOLESCENTES Y LOS ADULTOS JÓVENES, QUIENES BUSCAN MEJORAR EL RENDIMIENTO. ESTUDIOS INTERNACIONALES Y EXPERTOS CUESTIONAN EL CONCEPTO DE ENERGÍA QUE ESTOS PRODUCTOS PUBLICITAN Y ALERTAN DE LOS EFECTOS QUE PUEDEN TENER EN LA SALUD MENTAL. “LO QUE HACES CON ELLAS ES ENGAÑAR AL CUERPO”, COMENTA UNO DE LOS ESPECIALISTAS.

POR Valentina Cuello Trigo. ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea

Constanza Soto (23) empezó a tomar bebidas energéticas a los 15 años. Entonces atravesaba por una depresión que le imposibilitaba dormir por las noches y mantenerse despierta durante el día. Más tarde, cuando ingresó a la Universidad Católica Silva Henríquez para estudiar Kinesiología, continuó con la ingesta de este tipo de bebida para rendir académicamente.

—Cuando tengo exámenes o no he podido descansar bien, tomo una energética para rendir bien en el día.

La estudiante universitaria de tercer año dice que tras consumirlas podía mantenerse entre dos y tres horas despierta, porque sentía “una recarga de energía” que describe como un “torbellino”. Sin embargo, tras sentir algunos malestares y revisar la información nutricional de estos productos, le llamó la atención la cantidad de azúcar que tenían. Después de esto, comenta, siguió investigando sobre otros efectos adversos de las bebidas energéticas y se planteó dejar de consumirlas. Un proceso paulatino que ha significado reducir las dos bebidas diarias que consumía antes a una o dos a la semana.

—De a poco he ido bajando el consumo y dependiendo menos de ellas.

El médico internista del Hospital Clínico de la Universidad de Chile Alfredo Parra asegura que los efectos de la cafeína, el principal componente de las llamadas bebidas energéticas, pueden durar alrededor de 2 a 6 horas. Explica que esto depende del organismo de cada persona, el tipo de bebida y la cantidad de cafeína que tenga. La absorción y efectos se producen entre 15 y 30 minutos después de la ingesta.

—En teoría, la bebida energética lo que hace es aumentar el rendimiento físico y cognitivo, y de la misma manera puede mejorar el estado de ánimo de los pacientes, pero son hechos que están basados en sus altos niveles de azúcar y cafeína.

Samuel Durán, nutricionista y académico de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián, sostiene que entre los consumidores existe una “falsa seguridad” en torno a las bebidas energéticas.

El profesional explica que cuando se ingieren con el objetivo de estudiar y memorizar materias o mejorar la resistencia física para estar más alerta, el resultado es lo opuesto: a los días se olvida lo memorizado y se desarrollan problemas para conciliar el sueño. También provoca una fatiga que impulsa un mayor consumo de estos productos.

—Podría decir que da energía porque da calorías, pero lo que está entregando son sustancias que estimulan al cerebro. Entonces estas bebidas, más que energéticas, son psicoestimulantes —dice Durán y agrega:

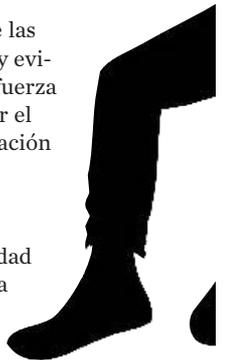
—Al final, lo que haces con ellas es engañar al cuerpo.

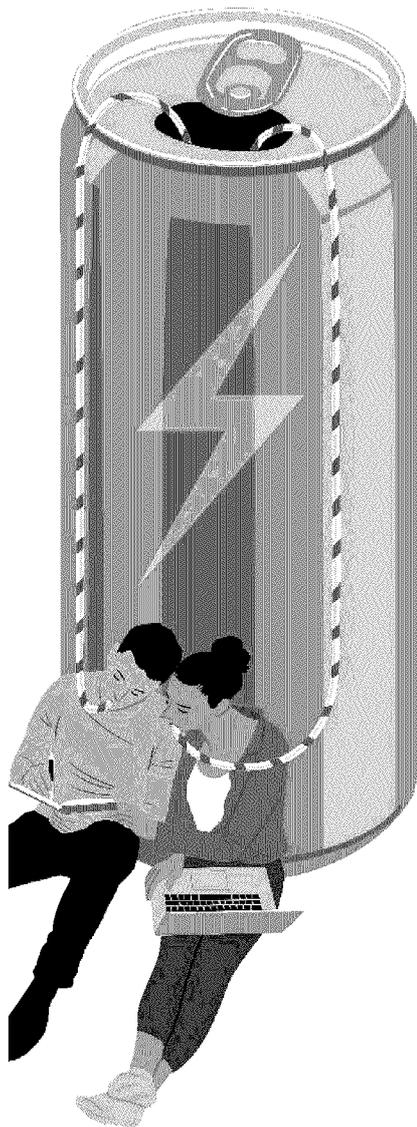
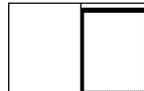
Según el portal del Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral de Estados Unidos (NCCIH, por sus siglas en inglés), dependiente de la principal agencia estatal de investigación médica del país, el consumo de bebidas energéticas responde a la necesidad de mejorar el rendimiento, lo que se suma a su forma de promoción “como productos que aumentan la energía y mejoran la alerta mental y el rendimiento físico”.

La entidad sostiene que si bien se ha demostrado que las bebidas energéticas mejoran la resistencia física, no hay evidencia suficiente que respalde que hay un efecto en la fuerza muscular; y que si bien estos productos pueden mejorar el tiempo de reacción, los efectos de estos tienen una duración acotada.

CONSUMO EN CHILE

En enero, un equipo de investigadores de la Universidad de Teesside y la Universidad de Newcastle en Inglaterra compartió los descubrimientos de una revisión exhaustiva que abarcó más de 50 estudios sobre los efectos de las bebidas energéticas. Este estudio, que involucró a una población de 1,2 millones de niños y adolescentes en 21 países (como Canadá, Estados Unidos, España, e Inglaterra), puso de manifiesto una conexión entre el consumo de estas bebidas y diversos problemas de salud, incluyendo trastornos del sueño, ansiedad, resistencia a la insulina, enfermedades alérgicas





y cardíacas, entre otros.

Según un estudio publicado por la Corporación Nacional de Consumidores y Usuarios de Chile (Conadecus) en diciembre de 2022, el promedio del consumo de bebidas energéticas en el país desde 2010 aumentó nueve veces, alcanzando en 2020 un promedio de 3,6 litros mensuales per cápita. El informe describe que la primera ingesta de estas bebidas se produce durante la adolescencia, grupo en el que se concentran la mayoría de los consumidores junto al público adulto joven.

Al observar el consumo de bebidas energéticas en la etapa escolar, este se concentra entre tercero y cuarto medio, principalmente en colegios particulares subvencionados y particulares, de acuerdo a lo informado en marzo de 2023 con el 14° Estudio Nacional de Drogas en Población Escolar del Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (Senda).

El académico Samuel Durán señala:

—En esta edad no hay nada positivo en las bebidas energéticas, solo favorece conductas de riesgo y los padres deben fijarse en no propiciar su compra a esta edad.

El profesional agrega que si bien la cafeína no se considera una adicción según la DSM-5 (manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría); sí es un estimulante que tiene un efecto a nivel cerebral y requiere legislación.

En Chile se han presentado dos mociones para generar una norma que prohíba la venta de bebidas energéticas a menores de edad: la primera en 2017 y la segunda en 2022. Sin embargo, en agosto de ese último año, la Sala del Senado acordó refundir los proyectos de ley antes de continuar con la discusión.

No obstante, el Servicio de Impuestos Internos informó que desde junio de 2024 se aplicará un impuesto entre el 10% y 18% a los néctares y las bebidas energéticas, hipotónicas e isotónicas, porcentaje que podrá variar según la cantidad de azúcar en la composición nutricional de estos productos.

LAS ALERTAS

De acuerdo a la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), la ingesta diaria de esta en los adultos no debe superar los 400 mg —equivalente a tres o cuatro tazas de café—. Aunque la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) no recomienda el consumo de cafeína, la Clínica Mayo sugiere que la ingesta de este estimulante no supere los 100 mg al día para la población entre 12 y 18 años.

Una bebida energética, dependiendo del tamaño, puede contener entre 50 mg y 500 mg de cafeína. Asumiendo este dato, el académico de la Universidad San Sebastián Samuel Durán plantea que una persona puede tomar más de una al día y tener una ingesta mínima de 200 mg de cafeína.

—Estamos lejos del valor máximo tolerado. Muchos piensan que una bebida energética es casi como comprar un jugo de naranja y no lo es —expresa Durán.

En 2022, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición estableció que cada 100 ml se ingieren 32 mg de cafeína.

“La bebida energética lo que hace es aumentar el rendimiento físico y cognitivo y de la misma manera puede mejorar el estado de ánimo de los pacientes, pero son hechos que están basados en sus altos niveles de azúcar y cafeína”.

Así, una bebida de 500 ml podría tener 160 mg de cafeína, superando en un 60% el límite sugerido para los niños y adolescentes.

La nutrióloga y diabetóloga de Clínica Universidad de los Andes, Lorena Salinas, define los efectos de las bebidas energéticas como “multisistémicos” al observar los ingredientes en su conjunto y ejemplifica que, en el caso del azúcar, una bebida energética puede contener el equivalente a 10 cucharadas de esta, ingesta que a largo plazo afecta al metabolismo. Sin embargo, lo que más le preocupa a la profesional es la forma en que se comercializan estos bebestibles:

—Al mencionarlo como bebidas energéticas, automáticamente están entregando un mensaje de beneficios —explica la profesional, quien aclara que es problemático hablar de bebidas ‘energéticas’ o de ‘beneficios’, sobre todo para los adolescentes.

El nutricionista Samuel Durán, por su parte, señala que cuando se toma una bebida energética con alcohol, se tiene una percepción alterada de la intoxicación, en que creen estar “súper bien y súper despiertos”.

El médico internista Alfredo Parra afirma:

—Se podría considerar las bebidas energéticas como una droga de entrada, especialmente para otras drogas que son estimulantes.

Aunque en Chile la tendencia de mezclar bebidas energéticas con alcohol ha ido a la baja de acuerdo a la medición realizada por Senda, con un 26,2% de prevalencia en la población escolar, esta se concentra en los estudiantes de cuarto medio, y particularmente, en las mujeres de este segmento con un 23,6%.

Según el informe de Conadecus, el consumo de las bebidas energéticas está asociado a distintos contextos, desde los espacios laborales, universitarios, hasta los recreativos. Sin embargo, las estrategias publicitarias son transversales y mantienen un enfoque hacia la juventud y lo juvenil, donde el “grupo más vulnerable son los de menor edad, los niños y niñas, y también los preadolescentes”.

La psicóloga infantojuvenil de la Clínica Las Condes Camila Concha plantea que una de las complejidades que se presenta con los adolescentes es distinguir entre el hábito y la adicción.

—No basta con que una costumbre sea reiterada para que pueda ser considerada una adicción. Para esto se deben cumplir algunas características como el mantener conductas de riesgo y no lograr detener el consumo del producto por haberse generado una dependencia fisiológica o psicológica —explica Concha.

La especialista añade que en el caso de las bebidas energéticas, su consumo continuado se asocia a una dependencia y a la generación de tolerancia, es decir, que para lograr lo que el cuerpo espera, las dosis necesarias serán cada vez mayor.

Sin embargo, en el caso de los adolescentes, estos pueden pasar por alto las señales que indican la dependencia. Esto, en



Lorena Salinas, nutrióloga de Clínica Universidad de los Andes.



Camila Concha, psicóloga de Clínica Las Condes.



Samuel Durán, nutricionista de la Universidad San Sebastián.



Alfredo Parra, médico internista del Hospital Clínico de la U. de Chile.

palabras de la experta, es el “principal efecto psicológico de las bebidas energéticas”.

EN LA SALUD MENTAL

Sofía Caro (25) dejó de trabajar en julio de 2023. Su primera experiencia laboral como directora de una organización ambiental sin fines de lucro se transformó en una fuente de preocupaciones y agotamiento que enfrentaba con el consumo de las bebidas energéticas. Las tareas que tenía cada día la dejaban exhausta, incluso para prepararse algo de comer.

—El consumo era una escapatoria para mí. Era una forma rápida de olvidarme de lo cansada que estaba y de disminuir la carga de lo que tenía que hacer en el día —recuerda.

En esa época Sofía Caro era la encargada de coordinar las actividades de la organización, además manejaba las redes sociales, recopilaba el material científico y elaboraba contenido para distintos fines.

Se acostumbró a tomar bebidas energéticas a los 15 años, cuando empezó a consumirlas. Y aunque su ingesta ha disminuido con los años, la joven rescata la sensación que le deja tomarlas.

—Me siento bien, más relajada.

Para Sofía Caro, consumir bebidas energéticas era una escapatoria para el estrés, que solo pudo reducir cuando abandonó su trabajo.

En el caso de los niños y adolescentes, los efectos de las bebidas energéticas tienen otro alcance. En el estudio publicado por los investigadores de la Universidad de Teesside y la Universidad de Newcastle, se constató la existencia de un mayor riesgo de problemas de salud mental en este grupo de la población, al observar que “el consumo frecuente de bebidas energéticas genera aumento en la ansiedad, riesgo de suicidio, estrés, síntomas depresivos y de pánico, dificultades emocionales y trastorno de conducta”, detallaba la revista británica Public Health, que aborda distintas investigaciones en torno a la salud.

Asimismo, se ha relacionado el consumo de bebidas energéticas con problemas para conciliar el sueño. Una investigación realizada en Noruega y publicada en la revista médica británica BMJ Open concluyó que quienes consumen este tipo de bebestible todos los días pueden dormir media hora menos que aquellos que lo hacen ocasionalmente. Incluso el consumo de una lata ocasional, de una o tres veces al mes, expone a un mayor riesgo a problemas de insomnio.

El nutricionista Samuel Durán lo explica así:

—Los niños que toman bebidas energéticas tienen 15 minutos menos de sueño. Al dormir menos, se presentan efectos en la parte cognitiva. Todo lo que uno estudia durante el día se memoriza durante el sueño.

Por lo mismo, el llamado de los expertos es a tomar mayores precauciones con los niños y adolescentes a la hora de comprar este tipo de productos u otros que contengan cafeína. ■